ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+

№ 11 (585), июнь 2021 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ



КОРОНАВИРУС И ТРОМБОЗ

8

Поели? ПОГУЛЯЙТЕ 15 МИНУТ!

12

10 ФАКТОВ О ГАСТРИТЕ

16

ЖИЛЕТКА ИЗ КАШТАНОВ СПАСЛА ОТ БРОНХИТА

21

2 ТЕМА НОМЕРА

РАК. КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ISSN 1812-0725
21011>
9 771812 072004

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ДОЛГАЯ, ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!

Свободное дыхание для многих — мечта. Только от астмы в мире, по данным ВОЗ, страдает около трехсот миллионов человек. В России ежегодно от болезней органов дыхания умирает более 70 тысяч человек, еще 600 тысяч живут с эмфиземой, хроническим бронхитом или пневмонией. На дыхательную систему человека приходится большая нагрузка — до 80% продуктов метаболизма выходят через легкие, да и уровень загрязнения воздуха растет... Можно ли этому противопоставить что-то, что защитит наши легкие?

Мы взрослые люди и понимаем: чудес не бывает. Но в глубине души живет вера — сейчас я выпью эти таблетки и мое здоровье станет богатырским. Этого не случится, но метод, который вернет человеку свободу дыхания, есть.

Что заменит чудо

За сутки человек делает до 24 тысяч вдохов, а пыль, слизь, вредные вещества, попадающие в организм с воздухом, оседают в легких. Подумайте: мы чистим зубы дважды в день, принимаем душ ежедневно, но о чистоте легких просто не думаем...

Можно ли в принципе очистить легкие? К счастью, можно. Для этого нужны 10 минут в день и небольшой медицинский прибор «Универсал-2011». Этот «чудозаменитель» создает регулируемое сопротивление при вдохе и выдохе, человек «дышит» через воду, которая находится в небольшой емкости. Это помогает включить в работу всю дыхательную мускулатуру, задействовать даже нижние отделы легких и запустить «режим самоочищения». Легкие словно массируют сами себя, изгоняя токсины, пыль и слизь.

Кому без «Универсала-2011» — никуда?

Домашний дыхательный тренажер «Универсал-2011» будет полезен каждому. Дыхательные тренировки предотвратят развитие бронхолегочных заболеваний, облегчат дыхание, улучшат общее состояние человека, страдающего сердечно-сосудистыми, нервными, желудочными заболеваниями и патологиями кровообращения.

Показания для использования «Универсал-2011»

- *Нарушения сердечной деятельности, электрической проводимости, брадикардия, аритмия.*
- *Бронхиальная астма и хронический бронхит.*
- *Сахарный диабет.*
- *Дефекты в работе половой сферы.*
- *Повышенное/пониженное артериальное давление.*
- *Язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, пищевода.*
- *Нарушения в работе мочевыделительной системы.*
- *Мигрени и головные боли.*
- *Реабилитация после травм опорно-двигательного аппарата.*
- *Хроническая венозная недостаточность.*
- *Возрастные изменения кожных покровов.*



Прибор принесет пользу людям, работающим на вредных производствах, жителям мегаполисов, курильщикам, людям с ослабленным иммунитетом и людям старшего возраста.

Несложные занятия дают сказочный результат. Возвращается здоровая легкость дыхания, улучшаются обменные процессы, активизируется газообмен. Каждая клетка организма получает больше питания и жизненной энергии. Снижается уровень холестерина, укрепляются мышцы диафрагмы, улучшается работа головного мозга, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Организм наполняется жизненной энергией и бодростью, позже приходит усталость, быстрее проходит процесс восстановления.

Как использовать прибор

«Универсал-2011» прост в применении. Нагрузку можно регулировать так, что тренироваться смогут и дети от 5 лет, и спортсмены с большим объемом легких. Прибор может работать в режиме ингалятора-увлажнителя благодаря термосу-подставке, куда можно налить горячую воду для эффективных ингаляций.

У прибора две насадки для тренировок с дыханием через рот и через нос.

+ «Универсал-2011» допущен к обращению на территории Российской Федерации в качестве медицинского изделия.

«Наверное, это дорого?»

Нет! Это российская разработка, а не импорт. Цена скромная, меньше, чем один поход в аптеку! Производитель заинтересован в том, чтобы прибор был доступен людям старшего возраста. Не упускайте возможность подарить себе легкое дыхание — лучшая цена не вечна!

Продлите молодость!

Вот какой эффект дадут занятия с прибором «Универсал-2011»:

- *Легкое дыхание.*
- *Хорошее самочувствие круглый год.*
- *Здоровый и привлекательный внешний вид.*
- *Здоровье ваших детей.*
- *Активное долголетие.*

«Универсал-2011» — надежный друг, вернувший здоровье тысячам людей. С ним вы перестанете «работать на лекарства» — вашим лекарем станет дыхание!



Акция!

При покупке 2 аппаратов «Универсал-2011» вы получите магнитные стельки стоимостью 2000 рублей БЕСПЛАТНО! Подробности у оператора.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ « УНИВЕРСАЛ-2011»

Бесплатный звонок для РФ

8 (800) 777-92-41

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ М-63

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

РАК. КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ



Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Думала, что уже не буду в ближайшее время писать о коронавирусе, но повод снова нашелся. Во-первых, я сделала прививку, точнее — начальную ее дозу. Забегая вперед, скажу: побочки типа подъема температуры и ломоты в теле не было, только немного поныло место укола и ощущалась легкая слабость в первый вечер. Очень надеюсь, что так будет и после заключительной «серии» вакцины. Во-вторых, моя подруга заболела COVID-19. К счастью, легкой формой — без пневмонии, с отсутствием нюха-вкуса, 37,5 на градуснике и болью в спине. Но: во второй раз за последние два месяца! Почему через такой короткий промежуток времени? Из-за чего в прошлый раз у нее не выработались антитела, а если выработались, то почему не сработали? С этим вирусом вопросов больше, чем ответов.

Но и в ее, и в моем случае расслабляться рано. Привитым — потому что вакцина не гарантирует, что вы не заболеете «короной». Большинство препаратов обеспечивают частичную защиту, которая не предотвращает инфекцию, а лишь снижает тяжесть ее проявления. А переболевшим никто не гарантирует, что им удастся избежать повторного заражения. Почему может не сформироваться должный иммунитет, обеспечивающий защиту? Мнение ученых таково. Допустим, человек переболел легко. Хоть заражение и произошло, в организме не оказалось такого количества вируса, чтобы отнестись к инфекции серьезно и выработать антитела. И, кто знает, может, и третий раз не исключен? Берегите себя, насколько это возможно. Лично я пока маску снимать не планирую.

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Рак: как жить дальше?

Любой специалист скажет: главное — не паниковать! Сегодня большинство опухолей успешно лечат на ранних стадиях. Да и на поздних врачам удается добиться ремиссии или стабилизации. На помощь официальной медицине приходит народная. Следуйте советам наших консультантов, перенимайте опыт читателей, ищите методы, подходящие лично вам. Мы желаем вам сил, терпения и здоровья!

Мою сестру болезнь застала за рулем. Внезапно у нее онемели нога и рука. Врачи сначала заподозрили инсульт, но молодой доктор отправил на МРТ головного мозга, где обнаружили опухоль.

Опухоли больше нет!

Сестру прокапали в больнице — и ей заметно полегчало. Мы надеялись, что все это врачебная ошибка и никакой опухоли не было. Но результат повторного обследования был неумолим... Сестра отказалась от операции, вела привычный образ жизни, даже села за руль. Но, увы, через месяц ее парализовало. Врачи в нашем городе уверяли, что удаление опухоли ничего не даст. И тогда мы поехали в другой город. Бог послал нам прекрасного доктора, который вырезал опухоль, отправил больную на лучевую и химиотерапию и дал полгода жизни. Сестра стойко перенесла терапию и... пошла! С тех пор прошло семь месяцев. Она гуляет с внуком, каждую неделю причащается, соборуется. На МРТ хорошие результаты — опухоли нет!

Марина БОНДАРЕВА, г. Минск

Без моркови не справились бы

Когда в октябре 2002 года муж Юли О. привел ее ко мне с раковой опухолью левой молочной железы в стадии распада и с метастазами, я ужаснулся: как же так, почему вовремя не сделали операцию? Легкомыслие молодости? Но женщине уже 41 год, и обратилась она в онкодиспансер всего три месяца назад. Там ей удалили яичники, провели один курс химиотерапии, не стали скрывать серьезности положения. Конечно, впервые попав в больницу и насмотревшись там всего, Юля поняла, что шансы ее равны нулю. А если попробовать справиться с болезнью с помощью народной медицины?..

Обо мне она была наслышана (оказывается, года два тому назад с моей помощью вылечилась от рака яичников ее знакомая) и полностью доверилась, хотя ничего определенного я не обещал. Велел прямо сегодня же начать обкладывать грудь скобленой морковью, составил лечебный комплекс на первый месяц. Понятно, здесь нет возможности описать подробно весь цикл лечения — сложный и нудный. Интересно другое: скобленая морковь постепенно вытянула всю опухоль наружу,


Кровохлебка

вскрыла ее, образовав глубокую язву, из которой месяца через три выпал большой, дурно пахнущий продукт распада. Юля сразу позвонила мне, и я посоветовал промыть рану крепким отваром корней кровохлебки, затем в образовавшуюся «дыру» вставить тампон с травяным маслом (смесь зверобоя, тысячелистника, календулы). К весне рана полностью зажила. А в июле вместе с мужем и близкими друзьями Юля, заядлая туристка, отправилась в верховья реки Агидель. А мне на память они привезли цветную фотографию легендарной в тех заповедных местах пещеры Муйнак-таша.

Подводя итог этой истории, скажу: без моркови я не смог бы помочь Юле.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа

Факт

БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО РАК ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, НО ЭТО НЕ ТАК. ЗДЕСЬ ИМЕЕТ МЕСТО ДЕФЕКТ В ИММУННОЙ СИСТЕМЕ, КОТОРЫЙ НА ГЕНЕТИЧЕСКОМ УРОВНЕ ПЕРЕДАЕТСЯ В ОДНОЙ СЕМЬЕ. ПРИЧЕМ ЕСЛИ У КОГО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ БЫЛ РАК ЖЕЛУДКА, СОВСЕМ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВОЗНИКНЕТ ЭТОТ ЖЕ ВИД ЗАБОЛЕВАНИЯ. МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ДРУГОЙ, СПРОВОЦИРОВАННЫЙ ВРЕДНЫМИ ФАКТОРАМИ: КУРЕНИЕМ, АЛКОГОЛЕМ, ПЛОХИМ ПИТАНИЕМ, СТРЕССОМ И ДР.



Подорожник с сахаром спас жизнь

Муж в свое время работал водителем-дальнобойщиком. График и образ жизни тяжелый: постоянное напряжение, неполноценное питание. В общем, все закончилось раком желудка. Паника, прощание с жизнью... Врачи успокаивали, что шансы на ремиссию велики, но его это утешало мало. Да и кто поверит в сказки с хорошим концом, когда вокруг одни драмы с печальным исходом?

Я тоже находилась в тупике, но решение пришло само. Внезапно. Наверное, это судьба. Разговорилась на автобусной остановке с незнакомой женщиной, и она посоветовала пить сок подорожника. В тот же день на даче я нарвала целый мешок листьев этого растения. В нескольких водах вымыла их, разложила на противни, чтобы стекла вода. Затем пропустила через мясорубку и процедила через марлю. Смешала сок с сахаром 1:1. Около недели размешивала состав, пока сахар не растворился полностью. Муж принимал по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Выпил литр снадобья, и дела пошли на поправку. Тьфу-тьфу, но он уже год в ремиссии.

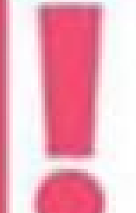
Анна ГРОДЬКО, г. Минск

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА
(Г. НОВОСИБИРСК)

Подорожник — эффективное средство в лечении опухолевых заболеваний. Практически всегда входит в состав противораковых сборов. При детальном исследовании растения были обнаружены и антиметастатические его свойства (профилактика метастазов).

Его можно консервировать с медом 1:1. В официальной медицине проводят консервацию спиртом (40%) 4:1 (на 800 мл сока — 200 мл спирта). Принимать в обоих случаях по 1 ст.л. три раза в день до еды. Курс — два-три месяца с перерывами в два-три дня.

К слову, сезон подорожника достаточно долгий — около двух месяцев. Поэтому все это время можно пить свежий сок. Это самый оптимальный вариант.



Противопоказания: гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, повышенная кислотность, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эту историю я услышала от своей знакомой. Так сложилась ее судьба, что пришлось торговать фруктами в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь — все прелести непогоды ощутила на себе.

Мазь, что быстро снимает боль

Однажды у нее очень сильно разболелось колено. Какие только средства не пробовала — ничего не помогало. Боль буквально измотала ее. На лице застыло страдальческое выражение, на что одна пожилая покупательница обратила внимание и поинтересовалась, что случилось.

Продавец рассказала ей о беспокоящей боли. Старушка посочувствовала и рассказала, что когда-то она тоже страдала от этого из-за большой нагрузки на ноги в силу своей профессии танцовщицы. Ходить по врачам было некогда, вот и пользовалась самодельной мазью по совету коллеги. Смешивала по 1 ст.л. сухой горчицы, нерафинированного подсолнечного масла и меда. Томила состав на водяной бане до получения однородной массы и потом, остывший, втирала на ночь в больные места.

Послушавшись совета, знакомая стала применять эту мазь — и наконец смогла снова радоваться жизни и возможности ходить, не испытывая скованности и боли.

Евгения РЯБОВА, г. Тамбов

Болиголов – добрый злодей


Болиголов

Злодей с добрыми глазами — так окрестили ядовитый и одновременно спасительный болиголов пятнистый травники. На его основе разрабатывают полноценные противораковые курсы. Все потому, что растение оказывает мощный противоопухолевый эффект, который выражается в сильнейшем укреплении иммунитета. Растение хорошо себя зарекомендовало при всех видах рака (в том числе лейкозах) и при всех доброкачественных опухолях (аденоме, полипах, мастопатии).

Как принимать болиголов при лечении рака? На этот счет есть несколько разных методик. Но, как показала практика, самая эффективная — методика №1 В.В. Тищенко (царская, или царской горки).

КАК ГОТОВИТЬ НАСТОЙКУ

Заполнить емкость на 1/3 измельченными свежими молодыми побегами болиголова. Залить доверху водкой, оставить под крышкой на 18 дней в темном прохладном месте. Настойку периодически взбалтывать. В экстренных случаях можно начинать прием уже на третий день.

Принимать по схеме: в первый день — **1 капля** на 100 мл воды, второй день — **2 капли, и так ежедневно прибавлять по капле. Дойдя до 40 капель** на сороковой день, дозировку начать снижать также по капле (без перерыва). То есть **с 1 до 40 и затем снова до 1.**

Сделать три цикла по 80 дней каждый. В итоге курс — восемь месяцев.

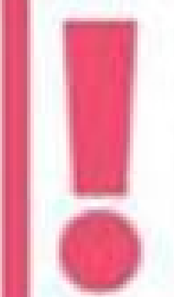
Расчет воды: с 1 до 13 капель настойки — 100 мл, с 13 до 26 — 150 мл, с 26 до 40 капель — 200 мл. Соответственно убавлять воду при снижении количества капель настойки.

Если дополнительно подключить очищение (см. далее) и раздельное питание, вероятность выздоровления увеличивается в разы.

ОЧИЩЕНИЕ ЛЬНОМ

Если онкобольной подвергался облучению, химиотерапии, перед приемом настойки болиголова необходимо почистить организм.

1 ст. семян льна залить 3 л кипятка и держать на водяной бане два часа. Остудить до 40 градусов и пить отвар ориентировочно по 1 л в день (порционно). Начинать с 12 часов дня и до самой ночи. Курс — две-три недели. А уже после очищения приступать к приему настойки болиголова.



По поводу возможных противопоказаний проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Григорий СЕМИЛЕТОВ, травник, с. Хвощеватое Воронежской обл.

Об оздоровительной чистке льняной мукой читайте на стр. 7

Экзамен по «химии»: как пережить терапию

Для каждого человека, перенесшего рак, врачи составляют индивидуальную комплексную программу реабилитации в зависимости от стадии болезни и характера возникающих проблем. Но некоторые рекомендации подходят для всех.

ДИЕТА

Для восстановления нормального обмена веществ нужно вводить в рацион продукты и растения с онкопротекторным действием: все виды капусты, томаты, листовые овощи, ягоды (особенно бруснику, ежевику, клюкву, малину, смородину, чернику, кизил). Необходимо уменьшить количество мяса, исключить рафинированные продукты и консервы, маринованные овощи, острое, копченое, алкоголь.

При отсутствии проблем с почками и мочевыделительной системой выпивать 1,5-2 л жидкости в день. Полезны ягодные и овощные соки (разбавлять водой 1:2): брусничный, черничный, ежевичный, морковный, свекольный. Можно пить настои листьев малины, брусники, кипрея узколистного (иван-чай), цикория обыкновенного, сныти обыкновенной, кисломолочные напитки.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Утренняя зарядка, лечебная физкультура, прогулки на свежем воздухе улучшают результаты лечения и нормализуют показатели крови. Но нужно выбирать такие нагрузки, где нет опасности падений, столкновений, резких движений (например, несложную йогу и плавание). Важно дозировать интенсивность нагрузок, проконсультировавшись с онкологом.

ФИТОТЕРАПИЯ

Травы помогут защитить организм от действия химиотерапевтических препаратов, ослабить болевой синдром, поддержать работу нервной, иммунной и эндокринной систем. Но сами растения и схему лечения нужно подбирать строго индивидуально! Лечащий врач видит болезнь в динамике и при необходимости изменяет курс. И еще: фитолечение всегда длительное, порой пожизненное.

Судьбы у больных раком разные, но главное для всех — верить в позитивный исход лечения и никогда не сдаваться!

Алла КИРЩЕНЯ, врач-фитотерапевт, г. Минск

ВСЕ ЕЩЕ НЕ ВЕРИТЕ, ЧТО РАНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНО? А КАК ВАМ ТАКОЙ ФАКТ: ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, У ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ В НОЧНУЮ СМЕНУ, ВЫШЕ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У РАБОТНИЦ НОЧНОЙ СМЕНЫ ПРИЗНАН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ НЕДУГОМ. А КОЛИЧЕСТВО СМЕРТЕЙ ОТ ОНКОПАТОЛОГИЙ СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ТРУДЯЩИХСЯ ПО НОЧАМ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ, В НЕСКОЛЬКО РАЗ ПРЕВЫШАЕТ ТЕ ЖЕ ЦИФРЫ СРЕДИ РАБОТАЮЩИХ ДНЕМ. ПОЧЕМУ?

Ночь — для сна. Иначе грозит рак

Из-за ночного образа жизни нарушается выработка гормонов, которые должны активно синтезироваться в ночные и ранние утренние часы. Вследствие этого изменяется течение биохимических процессов, нарушаются процессы восстановления клеток, правильное их деление и размножение. Клеточный цикл самообновления сбивается, начинается неконтролируемый рост измененных тканей, и — возникает злокачественная опухоль.

Кстати, также опасно и избыточное освещение помещения во время сна. Существует такое понятие, как световое загрязнение. При повсеместном искусственном свете ночью количество опухолевых заболеваний у людей возрастает в несколько раз.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если ваша работа включает ночные смены, вот что стоит учесть.

■ Старайтесь распределять рабочие задачи таким образом, чтобы основная часть приходилась на более ранние часы. В позднее время лучше расслабиться и отдохнуть.

■ Перед рабочей сменой найдите время для отдыха, полноценного сна и физической активности.

■ В ночные часы старайтесь меньше пить крепкого чая и кофе, не есть калорийные продукты и полуфабрикаты, которые нарушают нормальное функционирование ЖКТ. Исключите большое количество углеводов и сладкого — они вызывают чувство усталости и сонливости. Для перекуса в ночное время лучше подойдут белковые продукты (курица, яйца, тунец, нежирный сыр), орехи, фрукты, кисломолочные продукты. Пейте воду, зеленый чай.

■ Имейте в запасе теплую одежду, потому что температура тела между тремя и четырьмя часами ночи снижается до минимальных показателей.



Лилия АДЕЛЬШИНА, врач общей практики, г. Оренбург

Едим финики!

На Востоке финики называют хлебом пустыни. И не зря! Ведь в каждом плоде содержится 23 (!) вида аминокислот, которых вместе не найдешь в других фруктах. Входящий в их состав селен укрепляет иммунную систему, нормализует обмен веществ, усиливает антиоксидантную защиту, препятствует повреждению клеток.

Считается, что даже несколько плодов арабского лакомства в день снижают риск развития онкологических заболеваний. А при раке финики помогают организму справиться с последствиями агрессивной лечебной терапии и быстрее восстановить работу желудочно-кишечного тракта. Для профилактики можно съедать в день восемь-десять штук.

Финики хорошо сочетаются с молоком, йогуртом, смузи, кашами и творогом. Полезен и финиково-яблочный компот. В 1,5 л кипящей воды добавить нарезанное крупными кубиками яблоко и 150 г фиников. Из них предварительно удалить косточки и нарезать пополам или на четыре части, если плоды крупные. Через пару минут снять кастрюлю с огня. Добавить палочку корицы (или 0,5 ч.л. молотой пряности). Настоять 15-30 минут. Затем палочку можно достать, чтобы сохранился лишь легкий аромат и оттенок вкуса корицы. Выпить в течение дня теплым.



Внимание! При сахарном диабете (при условии его компенсации), почечнокаменной болезни, мигрени, в период обострения заболеваний ЖКТ ограничить количество фиников до одного-двух в день.

Татьяна ЩЕРБАКОВА, травница, г. Москва

Опухли веки? Припудрите их мелом

Как-то насыпала в мешки комбикорм. На следующее утро у меня заплыли глаза, чесалось все лицо, особенно веки. Я даже не подумала, что это произошло из-за комбикормовой пыли. Врач выписал какую-то белую болтушку и таблетки, но зуд не прекратился. Тогда я по совету бабушки слегка припудрила веки обычным мелом. Каково же было мое изумление, когда буквально через несколько минут зуд прекратился и стал спадать отек! С тех пор я делаю так всякий раз, когда во время уборки квартиры начинают чесаться и опухать глаза.

Полина КОШЕНКОВА, г. Пермь

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Мел — это карбонат кальция, а кальций — известный противоаллергический элемент. Правда, его соединения (карбонат, глюконат, хлорид и др.) с этой целью принимают внутрь. Очевидно, в случае с читательницей он подействовал и наружно.

Я рекомендую принимать измельченную в порошок скорлупу куриных яиц, смоченную лимонным соком, — по 1/4 ч.л. раз в день за полчаса до еды, запивая водой. И самое главное: постарайтесь все-таки определить, на какое именно вещество (продукт питания, лекарство или же моющее средство) проявляется аллергия, — с тем чтобы исключить его из обихода.

Чтобы противостоять бытовым аллергенам, избегайте ковров, изделий из грубой шерсти, шерстяных одеял. Регулярно проводите уборку, проветривайте помещение, меняйте постельное белье. Что еще важно — контролируйте уровень влажности в доме.

Аллергии на табачный дым нет

Многие считают, что у них аллергия на табачный дым, потому что он вызывает кашель, хрипы или затрудненность дыхания. Но на самом деле ни один аллерген не способен «выжить» внутри горящей сигареты. Аллергическая реакция вполне может развиться при соприкосновении с самим растением табака, но никак не с табачным дымом.

Елена МАРУСЕВА, терапевт, г. Москва

Нужно ли принимать витамин D летом? Он ведь и так вырабатывается под влиянием ультрафиолетовых лучей.

По электронной почте

Витамин D или солнце?

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА** (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Казалось бы, витамина D нам должно хватать, так как летом светит солнце, а значит, он сам по себе вырабатывается в нужном количестве. Но я вас огорчу. Многие страны находятся в таких географических широтах, где невозможно получить витамин D в нужном объеме только за счет солнца. Хорошо, если выпадет шанс погреться хотя бы месяц. А у нас сейчас дела с летом обстоят так: то облачно, то дожди, солнечные дни можно на пальцах рук пересчитать.

Чтобы выхлопотать себе добротную порцию солнца, следует находиться под его лучами в период с 12:00 до 16:00 минимум полчаса в день. Предположим, что лето выдастся жарким и жгучим, но в активные солнечные часы многие на работе. Большинство к тому же пользуется солнцезащитными кремами, которые нарушают естественную выработку витамина в коже. Кроме того, с возрастом способность организма производить собственный витамин D значительно снижается.

Все эти обстоятельства указывают на то, что даже в летнее время без дополнительных добавок не обойтись. В противном случае возникает дефицит этого важнейшего для здоровья витамина. И, как следствие, — почва для развития самых разных нарушений.

Но самостоятельно назначать себе витамин D все же не стоит. Решать вопрос о курсе и дозировке препарата нужно только с врачом.



Три недели на семенах льна

Если какой-нибудь орган выходит из строя, из-за него начинают болеть другие, особенно те, которые с ним связаны. При гастрите, а также дисбактериозе, язве желудка, нарушении обмена веществ, запорах, лишнем весе очень полезно проводить курс очищения семенами льна.



НЕМНОГО «НО» ДЛЯ НАЧАЛА

Но прежде чем заняться этим, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и внимательно изучить противопоказания. Семена льна не рекомендуют принимать при аллергии на них, непроходимости кишечника, проблемах с печенью и поджелудочной железой, камнях в почках или желчном пузыре, беременности и кормлении грудью. Кроме того, нельзя давать семена маленьким детям. Противопоказаны они и женщинам с гинекологическими проблемами (поликистоз яичников, мастопатия, миома матки). Дело в том, что в семени льна содержится много фитогормонов, и как они могут подействовать на эти заболевания — неизвестно. Поэтому лучше оградить себя от рисков.

ДИЕТА — ОБЯЗАТЕЛЬНО

Перед курсом очищения и во время него желательно придерживаться диеты (исключить или ограничить употребление сладкого, жареного, мучного, кофе, алкоголя; больше есть свежих овощей и фруктов, кисломолочных продуктов), выпивать не менее 1,5 л воды в день.

КУРС ОЧИЩЕНИЯ

Можно использовать цельные семена или смолоть их в кофемолке (непосредственно перед приемом). Не советую приобретать готовую льняную муку — она быстро окисляется.

В течение трех недель на завтрак или до него есть свежесмолотую льняную муку (или цельные семена) с кефиром (можно с нежирной сметаной).

- В первую неделю — 1 дес.л. льняной муки на 100 мл кефира.
- Во вторую — 2 дес.л. муки на 100 мл кефира.
- В третью неделю дозировку муки из семян можно увеличить до 3 дес.л., а кефира — до 150 мл.

Уже через неделю после окончания курса вы почувствуете легкость, организм будет работать как часы. Такое очищение особенно полезно проводить осенью и весной.

Галина АПОЛОНСКАЯ, специалист по восточным практикам, г. Бийск

Потеря обоняния – хороший знак!

Правда ли, что отсутствие запахов и вкуса при COVID-19 говорит о легкой форме болезни? Как вернуть утраченное обоняние?

Евгений СМИРНОВ, по электронной почте

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА МАНЬКО** (Г. ГРОДНО)

Действительно, ученые рассматривают потерю обоняния как симптом, характерный для более легкой формы течения COVID-19.

В январе 2021 года в медицинском журнале Journal of Internal Medicine были опубликованы результаты исследования, в котором приняли участие 1916 пациентов из 18 европейских госпиталей.

В результате опроса выяснилось, что у 86% людей, которые перенесли коронавирус в легкой форме, наблюдалась полная или частичная потеря обоняния, что позволяет рассматривать этот симптом как благоприятный прогностический признак. Иными словами, если при коронавирусной инфекции вы не чувствуете запахов, скорее всего, болезнь пройдет в легкой форме.

Вернемся к исследованию. Ученые также выяснили, что для восстановления обоняния в среднем было необходимо 21,6 дня (плюс-минус 17,9 дня). Через 60 дней оно пришло в норму у 75% опрошенных.

К сожалению, ускорить этот процесс практически невозможно, время — лучшее лекарство.

Правда ли, что COVID-19 провоцирует развитие тромбоза? По каким симптомам распознать тромб? И нужно ли во время и после коронавируса принимать кроверазжижающие препараты?

Людмила, звонок в редакцию

Коронавирус и тромбоз

ОТВЕЧАЕТ ВАЛЕОЛОГ **МАРГАРИТА ЮРЬЕВНА НЕСТЕРЕНКО** (Г. МИНСК)

Коронавирусная инфекция тромбоз не вызывает, но может ускорить образование тромбов, если у человека есть проблемы со свертываемостью крови, а также сердечная недостаточность, перенесенные инфаркты, недавние травмы и др.

При артериальном тромбозе (его могут вызвать нарушения ритма сердца) больные должны длительно принимать антикоагулянты, чтобы не допустить образования тромба в сердце (оторвавшись, он по артериальному руслу может попасть в головной мозг и вызвать инсульт).

Не менее серьезная ситуация — тромбоз глубоких вен. Его провоцируют травмы, злокачественные новообразования, операции на суставах, химиотерапия и др. Таким пациентам также назначают кроверазжижающие препараты.

После перенесенной коронавирусной инфекции обращайте внимание, нет ли распирающих болей, жжения, тяжести, судорог, отечности в ногах (особенно к концу дня) при нормальном сердцебиении и отсутствии одышки во время ходьбы. При малейших подозрениях сначала проконсультируйтесь с терапевтом. Не лишним будет сделать УЗИ вен тем, чьи близкие родственники страдали тромбозом.

Лечение будет зависеть от того, где именно расположен тромб и насколько высок риск, что он может оторваться.

Врач может прописать тромбоэмболитики, антикоагулянты, для уменьшения отека и боли порекомендовать носить компрессионные чулки. Крайняя мера — хирургическая операция.

Как я от болезни ушел

Во время самоизоляции моя семья, как многие, вела малоподвижный образ жизни. Возможно, тогда я и нажил себе тромбоз глубоких вен.

Тромб в районе голени диагностировали на УЗИ, назначили лечение.

Первые положительные результаты врач заметил уже через неделю, на повторном обследовании. А еще через неделю тромб практически рассосался… Врач не поверил своим глазам, ведь прошло совсем немного времени. И я рассказал, как добился таких результатов.

Раньше считалось: если обнаружили тромб, надо лежать, чтобы он не «улетел». Но современные врачи — за движение. Вот я и стал ходить по 8-10 км в день в три этапа. Например, прошел 3 км утром, вернулся домой, полежал с приподнятыми (с опорой на стену) ногами. По этой же схеме — после обеда и вечером. А еще, чтобы улучшить кровообращение, я пил не менее двух литров воды в день.

Важно! Залог успеха — ежедневная и правильная (с пятки на носок) ходьба. На время прогулки врач посоветовал обязательно надевать компрессионный трикотаж.

Александр ГУРСКИЙ, г. Пружаны

Паросмия, или Когда все вокруг пахнет луком

«Вот уже прошло полгода, как я перенесла ковид. С тех пор не могу нормально есть — все продукты со вкусом апельсина», — жалуется Екатерина. «Шла по городу и поняла, что меня преследует приторно-сладкий запах смеси гари и ацетона. А я сама и все люди вокруг почему-то пахнут луком», — причитает Татьяна.

Таких обращений у меня с десяток в день. Паросмия — последствие COVID-19, при котором человек вместо привычных запахов начинает чувствовать вонь, гарь и т.п.

Все дело в том, что коронавирусная инфекция разрушает обонятельные нейроны в носовой полости. Постепенно появляются новые, незрелые обонятельные клетки, которые заменяют погибшие во время болезни. Но по сути они еще очень слабые и только со временем начинают правильно работать. А изначально распознают только самые сильные молекулы пахучих веществ, в частности тиолы (сернистые аналоги спиртов. — *Ред.*), которые заглушают остальные запахи.

Между тем паросмию расценивают как благоприятный признак восстановления поврежденных воспринимающих обонятельных клеток. Однако такое состояние воспринимается очень тяжело. Кто-то на его фоне отказывается от еды, кто-то впадает в депрессию. Такого рода искажения могут длиться до шести месяцев и даже больше.

В этот период по возможности ешьте однокомпонентные продукты: фрукты, овощи, кашу. Еда должна быть комнатной температуры или немного охлажденной. Исключите из рациона на время мясо, молочное, яйца, а из овощей — картофель, лук, красный перец.

Готовьте лучше на пару или в духовке. В качестве источников белка можно попробовать фарш из индейки, протеиновые коктейли без запаха.

Ежедневно по 20 секунд вдыхайте запах розового масла, лимона, гвоздики и эвкалипта. После этого пытайтесь запомнить запахи и определить их природу.

Насыщенные ароматы заставляют организм вовлекать в работу органы и системы, которые отвечают за восприятие запахов и их распознавание.

Ульяна ЛЕВКОВИЧ,
оториноларинголог, г. Минск

Герпес одолел!

Болячки на губах для меня большая проблема. Вскакивают часто и независимо от времени года и самочувствия. С чем это связано? Как избавиться от герпеса?

Инна ВАЩУК, г. Борисполь

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ
АННА СЕРГЕЕВНА ПЛОТНИКОВА (Г. ГРОДНО)

«Часто» для проявления вируса герпеса — это три-четыре раза в год. Но если такой ритм для вас привычен, так было всегда, волноваться не о чем. Другое дело, если раньше высыпания появлялись раз в несколько лет, а сейчас — каждый квартал. В этом случае алгоритм действий следующий.

1. Сдайте анализ крови на ВИЧ.
2. При отрицательном результате надо исключить сахарный диабет и железодефицитную анемию: сдайте кровь на глюкозу и гемоглобин, а также на ферритин (анализ на скрытую анемию, когда гемоглобин в норме, а железа в тканях не хватает) — из-за недостатка железа в организме иммунная система не работает в полную силу.
3. Проанализируйте свой образ жизни: достаточно ли спите, не увлекаетесь ли диетами и физическими нагрузками, не переохлаждаетесь ли? Герпес все это любит.
4. Если в образе жизни не нашли ничего провокационного, записывайтесь к иммунологу.

ЛЕЧЕНИЕ

Прием противовирусных позволяет избежать осложнений и способствует более длительной ремиссии, хотя в долгосрочной перспективе ничего не меняет. Врач может назначить более действенные препараты интерферона продолжительным курсом (короткие курсы лечения нарушают выработку собственного интерферона), обязательно с постепенной отменой.

Во время ремиссии показаны витамины группы В в инъекциях один-два раза в год. В рационе всегда должны быть продукты, богатые витамином С (шиповник, клюква, киви, капуста).

Увы, избавиться от вируса герпеса, который поселился в организме, невозможно, но грамотный подход к проблеме позволит снизить количество обострений до минимума.

Оказывается, герпес не выносит масла чайного дерева! Подробнее об этом читайте на *стр. 10.* *— Ред.*

Сейчас многие принимают препараты коллагена или желатин для укрепления суставов и молодости кожи. Что это, дань моде или вправду панацея от старости? Чем БАДы лучше традиционного холодца?

Валерия МАМАЕВА, г. Слуцк

Холодец против БАДов — 1:0

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Это скорее дань моде или желание «волшебной таблеткой» решить проблемы со здоровьем. На самом деле желатин, или гидролизованный коллаген, который входит в БАДы, не заменит полноценного лечения и не станет альтернативой тому же холодцу, приготовленному без добавления желатина. И вот почему.

Коллаген в БАДах получают из шкур, сухожилий, костей крупного рогатого скота и рыбных отходов. Его подвергают термической обработке и гидролизу. Попадая в организм в таблетках, капсулах, коллаген расщепляется в ЖКТ до аминокислот, которые затем всасываются в кровь. Коллаген из холодца также расщепляется до аминокислот. Казалось бы, нет разницы — но это только на первый взгляд.

Холодец, как натуральный продукт, помимо коллагена, содержит целый комплекс биологически активных веществ, которые способствуют постепенному, исходя из потребностей организма, плавному всасыванию необходимых аминокислот.

А вот аминокислоты из БАДа, одномоментно попадая в кровь, могут причинить вред:

- значительно увеличить нагрузку на почки и привести к образованию камней;
- значительно повысить свертываемость крови;
- вызвать сильные запоры и метеоризм, а в некоторых случаях — аллергические реакции.

Мнение, что употребление БАДов с коллагеном и желатина пачками принесет большую пользу суставам, связкам и коже, — это скорее миф.

Коллаген из БАДа или желатин не направляются прямиком в эти части организма. Как другие белки, они в процессе пищеварения расщепляются под воздействием ферментов. Поступившие в кровь аминокислоты по воротной вене попадают в печень, а затем расходуются на те или иные нужды организма — совсем не обязательно на хрящи и морщины.

Для укрепления суставов и поддержания молодости кожи важно придерживаться сбалансированного питания, не забывать про физическую активность, справляться со стрессовой нагрузкой и своевременно проходить диспансеризацию, чтобы предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата и других органов и систем.

5 «масляных» секретов

Масло чайного дерева — мощный природный антисептик. Я использую его в самых разных ситуациях.



1 Когда чувствую, что вот-вот появится **герпес** (мне «повезло» подхватить его еще в юности). Этот вирус живет в организме тихо, пока иммунитет не даст сбой. И тогда масло становится моей палочкой-выручалочкой. Смазываю зудящее место, как только вирус дает о себе знать. Если не успела — нестрашно: масло чайного дерева помогает быстро избавиться от вскочившей болячки, не давая ей перейти в гнойную фазу.

2 Когда у детей **болят уши.** Капаю масло на ватный шарик и кладу в ушко (неглубоко, на выходе из ушной раковины).

(!) Капать масло в ухо опасно!

3 Когда начинается **простуда,** мы с детьми делаем сухие ингаляции: капаем одну-две капли масла на чистые ладони, немного растираем и вдыхаем одну-две минуты. Эта процедура помогает при насморке и кашле.

4 Когда надо **снять воспаление и заживить раны и прыщи.** Смазываю маслом чайного дерева растущий прыщ, и он проходит. Раны после обработки тоже заживают быстрее.

5 Когда необходимо **продезинфицировать или ароматизировать помещение** (масло в аромалампе прекрасно справляется с этой задачей).

Совет

ЕСЛИ НА ОДЕЖДЕ (НАПРИМЕР, СПОРТИВНОЙ) ПОЯВИЛСЯ УСТОЙЧИВЫЙ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ, ДОБАВЬТЕ ДВЕ-ПЯТЬ КАПЕЛЬ МАСЛА ЧАЙНОГО ДЕРЕВА ПРИ СТИРКЕ — И ОН ИСЧЕЗНЕТ!

Екатерина ЙЕНСЕН, нутрициолог, Дания, food4vita.ru

ТАЙНЫЙ РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Почему люди у власти живут дольше всех?



Королеве Великобритании Елизавете II — 95 лет. Глава Кубы, Фидель Кастро, дожил до 90 лет. Что это? Просто совпадение? Но ведь среди политической элиты нашей страны тоже немало долгожителей.

Егор Лигачев, советский член Политбюро и секретарь ЦК КПСС, дожил до 100 лет, знаменитый советский премьер Николай Тихонов – до 92 лет. А бывший контролер ЦК Михаил Соломенцев ушел из жизни в 94 года.

Как же им всем удалось продлить себе жизнь? Как, доживая до глубокой старости, они смогли сохранить ясность ума и волчью хватку? Может быть, есть особый секрет? Сегодня мы постараемся ответить на этот вопрос.

Из истории...

Как мы все с вами знаем из истории, часто у руля стояли люди уже в достаточно солидном возрасте (60 лет и более). Например, Михаил Косарев, личный врач Леонида Ильича Брежнева, говорил: «Я его принял уже в достаточно тяжелом состоянии».

Поэтому здоровье руководителей в СССР всегда было вопросом особой важности и секретности. Ведь от их физического, умственного и психологического состояния зависела судьба страны, а порой и всего мира.

Но применять на постоянной основе химические препараты кремлевские врачи не могли. Ни один организм этого просто не выдержит. И тогда стали применять гораздо более эффективные методы – магнитотерапию и акупунктуру.

Ведомственные больницы, санатории, целые бригады лучших специалистов следили за здоровьем первых лиц государства, проводя им процедуры на громоздких и дорогостоящих аппаратах.

Сейчас же современные технологии шагнули далеко вперед. Учитывая опыт своих коллег, ученые из НПФ «Невотон» (г. Санкт-Петербург) создали по-настоящему инновационное устройство – аппликатор «ГАО».

Государство дает добро!

«ГАО» – это проверенное, надежное и эффективное средство для лечения множества заболеваний. Ведь аппликатор удивительным образом сочетает в себе сразу два принципа работы: магнитотерапию и акупунктуру. Это единственный аппликатор, который одобрен на государственном уровне!

Он прошел клинические испытания в Центральном военном госпитале федеральной службы контрразведки РФ (Протокол клинич. исп. от 10.05.1994 г.).

Это медицинское изделие зарегистрировано и в главном государственном органе, отвечающем за качество в сфере охраны здоровья в нашей стране, – Росздравнадзоре (РЗН 2014/1667 от 11.06.2014г.), что доказывает его надежность!

«ГАО» – это ваш настоящий персональный специалист высшей категории! Представляете, как у главы государства!

Но самое главное – это бюджетное, недорогое устройство поможет вам значительно сэкономить. Ведь после курса процедур вы сможете существенно снизить дозировку (а значит, расход) лекарств, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от их приема. Тем самым вы не только сбережете свои желудок, кишечник, поджелудочную, но и свой кошелек! Так как же работает «ГАО»?

Одно движение изменит жизнь

Лечиться аппликатором «ГАО» проще простого. Достаточно всего одного движения.

Закрепили аппликатор «ГАО» на запястье – давление пришло в норму, прошли головная боль, шум в ушах. И вы снова в порядке! Смена погоды вам не страшна, так же как и мигрень.

Закрепили на коленном суставе – боль прошла! Колени больше не ноют! Наконец-то можно спать спокойно по ночам. А еще не тратить деньги на бесполезные гели и мази. Это же какая экономия!

Приложили к пояснице – спина не болит! Завязать шнурки, принести сумки из магазина — обычные бытовые вещи теперь не будут доставлять вам проблем. Ну разве это не счастье?

А еще остеохондроз, гипертония, повышенная утомляемость, бессонница, депрессия – вы никогда больше не вспомните о них! Вы полны энергии, сил, бодрости. Родственники, коллеги, соседи, знакомые – все заметят ошеломительные перемены в вас! Да вы просто помолодели лет на 10! Уже сейчас можете начать составлять список дел, на которые у вас раньше не хватало сил!

Кроме того, в отличие от химических препаратов, у аппликатора «ГАО» нет побочных эффектов. Он не вызывает аллергических реакций, и полностью исключена вероятность передозировки.

С аппликатором «ГАО» для вас теперь нет преград! Он уже помог сотням людей, поможет и вам! Не верьте нам на слово, попробуйте сами!

Льготная программа

Так как аппликатор производится под надзором государственных органов, сейчас проводится специальная льготная программа. Она позволяет приобрести аппликатор «ГАО» незащищенным слоям населения (малоимущим, пенсионерам, ветеранам, инвалидам и др.) по доступной, льготной цене.

Эта социальная программа направлена на то, чтобы оздоровить как можно больше населения в России и разгрузить работу поликлиник (особенно в регионах, где катастрофически не хватает врачей).

Вы хотите поучаствовать в этой программе? Что для этого нужно?

☑ Быть гражданином Российской Федерации.

☑ Относиться к незащищенным слоям населения (малоимущим, пенсионерам, ветеранам, инвалидам и др.).

Позвоните по телефону федеральной бесплатной линии и узнайте подробности. Внимание! Количество аппликаторов «ГАО» ограниченно!

АКЦИЯ!

При заказе двух аппликаторов «ГАО» вы получите **турмалиновые стельки стоимостью 1670 рублей В ПОДАРОК!***

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППЛИКАТОР «ГАО»

8-800-777-93-15

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Звонок и консультация специалиста бесплатно!
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ М-15
(в письме укажите свой номер телефона)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Осторожно... ЗОЖ!

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: ЖИЛ ЧЕЛОВЕК В УДОВОЛЬСТВИЕ, МНОГО ЕЛ, СЛАДКО СПАЛ — И ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПРЕКРАСНО. ВДРУГ ЗАХОТЕЛОСЬ ЕМУ ЗОЖНИКОМ СТАТЬ. ВСТАЛ ОН С ДИВАНА, НАДЕЛ КРОССОВКИ — И ПОБЕЖАЛ ПО ДОРОЖКАМ СТАДИОНА В ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ. НО ВМЕСТО ЭТОГО ПОЛУЧИЛ КУЧУ БОЛЯЧЕК... НЕУЖЕЛИ ВИНОВАТ ЗОЖ? РАЗБИРАЕМСЯ С ВАЛЕОЛОГОМ МАРГАРИТОЙ ЮРЬЕВНОЙ НЕСТЕРЕНКО (Г. МИНСК).

Стоило поменять образ жизни, как появились болезни? Такое нередко случается, и вот почему.

Организм стремится к постоянству, любые перемены для него — стресс. Например, резкий отказ от **курения.** Много лет бронхи пропускали клубы табачного дыма, изменилась структура выстилающего их эпителия. И вдруг дыма нет. Эпителий снова перестраивается — правда, на это могут уйти месяцы и даже годы.

Отказ от **алкоголя и жирной еды** — тоже потрясение. Ферменты органов пищеварения давно приспособились к тяжелой пище и научились ее переваривать. И вдруг вместо свиного стейка — зеленые овощи, а вместо пива — смузи. И так пять раз в день. Организм, понятно, в шоке и выдает соответствующую реакцию.

Всегда **жили в плавном, неспешном ритме,** а сейчас начинаете день с бега в парке и контрастного душа? Кортизол (гормон стресса), который выделяется при этом, негативно влияет на работу многих органов и систем.



А КАК НАДО?

Осторожно, постепенно адаптировать организм к новым условиям. Чем резче перемена, тем выше риск развития нарушений.

Если бросили курить, не спешите на спортплощадку, дайте себе время привыкнуть к новому состоянию. Начали бегать? Не меняйте рацион, пока не адаптируетесь к нагрузкам. Решили стать вегетарианцем? Дайте ферментам пищеварительной системы постепенно настроиться на новый лад. Чем больше «стаж» вредных привычек, тем деликатнее надо обращаться с собственным телом.

Поели? Погуляйте 15 минут



После сытного обеда порой наваливается такое чувство усталости и тяжести в желудке, что хочется, выйдя из-за стола, немного вздремнуть. Однако специалисты предупреждают: худшее, что можно сделать после еды, — улечься на диван. Это ведет к стремительному повышению уровня сахара в крови и провоцирует развитие диабета. Поэтому, чтобы быть здоровым, отправляйтесь на прогулку!

Всего 15 минут ходьбы после еды снизят уровень глюкозы, а значит, и риск заболеть сахарным диабетом 2-го типа. Это подтверждают специалисты частного исследовательского университета Джорджа Вашингтона (США).

По их мнению, наиболее эффективная прогулка — сразу после ужина или позднего обеда. Часто это самый основательный прием пищи за день, поэтому вызывает максимальное повышение глюкозы. Уровень сахара может держаться всю ночь до раннего утра. Но стоит прогуляться после еды перед сном — и он становится значительно меньше, показало исследование. Особенно это заметно у людей старше 60 лет, у которых поджелудочная железа уже не способна вырабатывать достаточное количество инсулина. Кстати, прогулка до еды таким эффектом не обладает.

Как видите, любые физические нагрузки, даже незначительные, идут на пользу людям с высоким уровнем сахара в крови. Исследователи отмечают, что три 15-минутные пешие прогулки в день так же эффективно снижают уровень глюкозы, как одна 45-минутная в том же умеренном темпе.

Но если у вас совсем нет времени гулять, постарайтесь после еды походить по квартире (офису и т.п.) или просто постоять. Мышцы, поддерживая тело, при этом также будут работать.

Евгения ЩЕПОВА, терапевт, г. Гомель

Факт

ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВЕДЕННОЕ В ГЕРМАНИИ, ПОКАЗАЛО, ЧТО ХОДЬБА ПОСЛЕ ЕДЫ УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ, СОЗДАВАЯ ПРИ ЭТОМ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ. А ЕЩЕ ДОКАЗАНО, ЧТО УСКОРЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ УСМИРЯЕТ ИЗЖОГУ И ДРУГИЕ СИМПТОМЫ РЕФЛЮКСА.

Родился мужчиной — считай, повезло: ни болезненной менструации, ни беременности, ни тяжелых родов. Но не все так просто. Зато есть простатит и аденома, и тот же климакс, а вдогонку — баланопостит (воспаление внутреннего листка крайней плоти и головки полового члена). О последнем сегодня поговорим подробнее: о главных факторах, которые его провоцируют, симптомах, а также о том, что делать.

Чем коварен баланопостит

Первая и основная причина — элементарное несоблюдение личной гигиены. Как-то один из моих пациентов сразил меня просто наповал. Мол, откуда у меня это взялось, я ведь мою головку стабильно — раз в неделю в бане. То-то и оно...

Вторая причина — инфекции. Нередко та же молочница становится стартом для воспаления.

На третьем месте — диабет. Об этой взаимосвязи говорят между прочим, а надо бы обратить на нее пристальное внимание. Нарушение обмена веществ, которое наблюдается у диабетиков, создает условия для развития инфекции на головке полового члена.

СИМПТОМЫ

- Зуд или жжение полового члена;
- покраснение головки, сухость;
- увеличение паховых лимфоузлов;
- налет или высыпания с неприятным запахом на головке (эрозии, язвы).

При любом из этих проявлений следует срочно идти к урологу для диагностики. Если вовремя не обратиться за помощью, возможны очень неприятные последствия.

ЧТО ДЕЛАТЬ

При баланопостите следует несколько раз в день мыть головку полового члена теплой водой с мылом. Таких мер практически всегда достаточно, чтобы недуг отступил.

Но если усиленная гигиена не срабатывает, нужно обрабатывать головку антисептиками (хлоргексидин) несколько раз в день после подмываний на протяжении недели. И, ради бога, не используйте марганцовку, йод, спирт! Также незачем при баланопостите принимать антибиотики, поскольку антисептики действуют эффективнее.

ПРОФИЛАКТИКА

- Ежедневная гигиена. В идеале — после каждого мочеиспускания.
- Старайтесь предохраняться или вступайте в половой акт только с проверенным партнером. Так как, к примеру, если у партнерши есть дисбиоз влагалища (нарушение микрофлоры), баланопостит вам обеспечен.

Петр КОЛЕСНИКОВ, уролог, г. Пермь

Диета — на первом месте

У моего свекра с возрастом появились проблемы по мужской части: сначала простатит, а потом и аденома предстательной железы. К основной терапии он добавил вот такой метод народной медицины. Ежедневно после обеда в течение трех недель съедал по три круто сваренных перепелиных яйца, причем внутрь, в желток, закладывал по горошине черного перца. Также в рацион ввел больше орехов, сырых тыквенных семечек, чеснока, лука, принимал пчелиную обножку с медом. В комплексе все сработало, состояние свекра значительно улучшилось.

Елена БОГОРОДОВА, г. Славгород

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

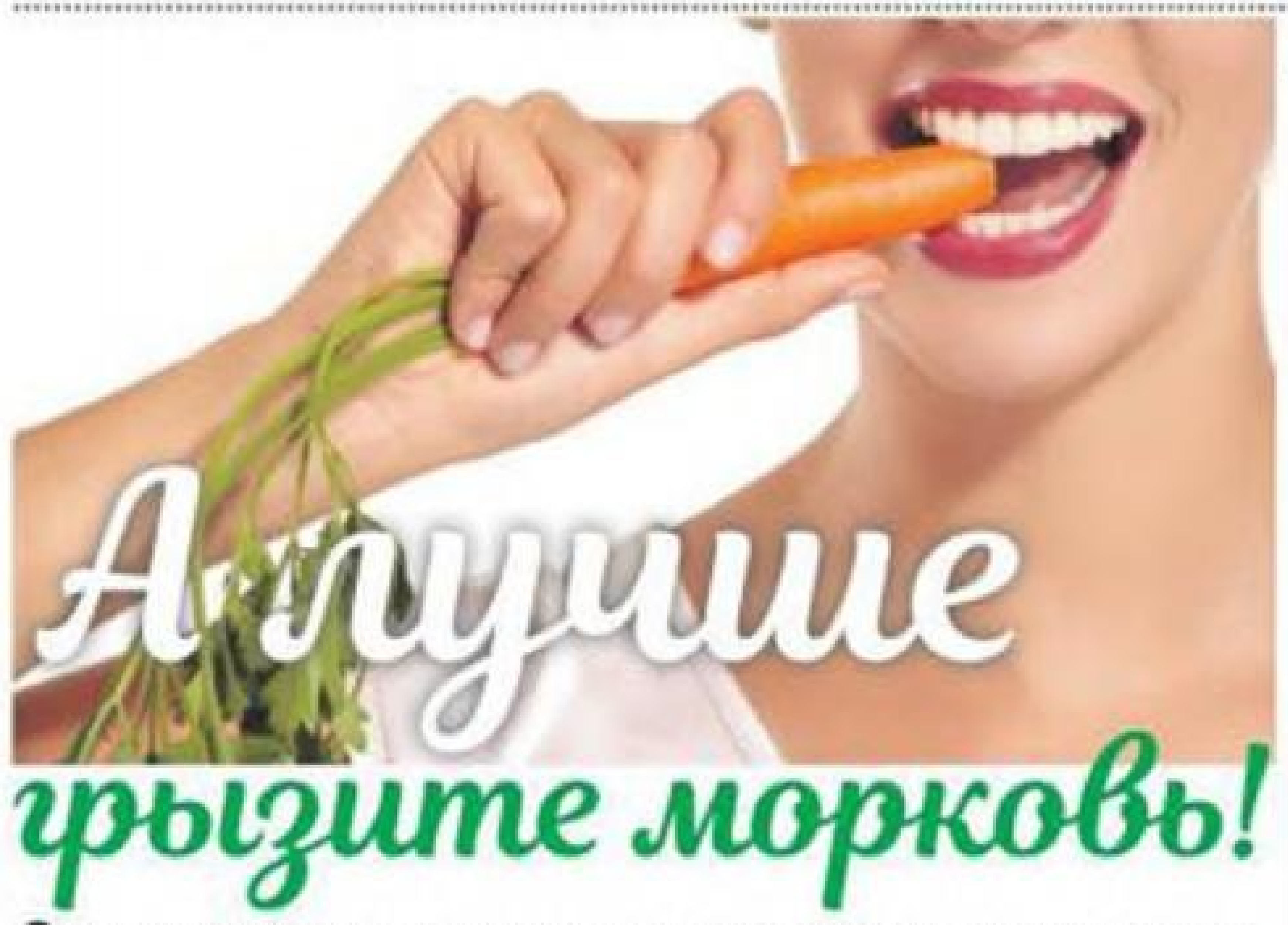
Перепелиные яйца обладают хорошими питательными, антибактериальными, иммуномодулирующими и тонизирующими свойствами, так как в них много витаминов, есть лецитин и другие биологически активные вещества. Однако «плохого» холестерина они содержат больше, чем куриные.

Лечебными свойствами при аденоме яйца не обладают (как самостоятельный продукт), хотя в рацион при этом недуге их добавить можно. Но и здесь есть нюанс: сваренные вкрутую, они хуже усваиваются и теряют часть полезных элементов, поэтому лучше есть сырые или всмятку.

Также хочу напомнить о том, что аденома простаты — доброкачественная опухоль, которая со временем может превратиться в злокачественную, поэтому очень важно уделять особое внимание питанию.

Из рациона исключить продукты, которые могут возбуждать предстательную железу: жирные сорта мяса, копчености, пряности, черный перец (а в рецепте его еще и в желток закладывают!), консервы, соленья и маринады, безалкогольные газированные напитки, крепкий чай, кофе, сладости и продукты дрожжевого брожения.

Следует отказаться от алкоголя, так как он способствует притоку, а затем застою крови в органах малого таза, затрудняет вывод мочи.



А лучше грызите морковь!

Считается, чем нежнее котлеты, тем радивее хозяйка. Однако пришло время пересмотреть подход к еде с точки зрения пользы для здоровья. Ведь все мягкое условно считается жидкой пищей, а так сейчас питаются очень многие. Но в рационе любого человека базовой должна быть именно твердая еда! Вот почему это важно.

Грубоволокнистые продукты (а это и цельный стейк, и морковка) играют огромную роль, прежде всего, для зубов. Они стимулируют кровообращение, улучшают обменные процессы в тканях эмали и пародонта, оказывают массажное действие. За счет твердой пищи очищается поверхность эмали, тренируется связочный аппарат. Кроме того, длительное жевание жесткой пищи усиливает слюноотделение и обеспечивает защиту от кариеса. Слюна вымывает остатки еды из межзубных промежутков и нейтрализует кислоты. Благодаря пережевыванию твердой пищи сохраняется слаженная работа слюнных желез, не наступает их дистрофия и потеря функции.

Грубоволокнистые продукты необходимы и для работы желудка, тонкого и толстого кишечника. Люди, полностью переходящие на жидкие диеты, испытывают затем проблемы с ЖКТ в виде гастритов, колитов, запоров, метеоризма, дисбактериоза, иногда вплоть до опухолевых заболеваний кишечника.

Клетчатка же в составе твердой пищи (особенно цельные фрукты и овощи, орехи и зелень) обеспечивает нормальное функционирование тонкого и толстого кишечника, поддерживает здоровье микрофлоры, обеспечивает профилактику воспалительных заболеваний ЖКТ, регулирует все виды обмена веществ. А поскольку кишечник взрослого человека участвует в формировании иммунной системы, именно его состояние определяет иммунную защиту организма.

Поэтому старайтесь, чтобы ежедневно на вашем столе было больше твердых продуктов, которые надо хорошенько прожевать или даже погрызть. Заставляют челюсти поработать как сырые твердые овощи и фрукты (морковь, яблоко, редиска), так и плотное мясо (отварная говядина). Полезно жевать веточки зелени. А некоторые даже советуют грызть... кости! Но это уже по желанию.

Лилия АДЕЛЬШИНА, врач общей практики, г. Оренбург

Слышала, что существует специальная диета после отравления для скорейшего выздоровления, состоящая из хлеба, риса, бананов и яблок. Хотелось бы узнать подробнее, что это за питание? И действительно ли оно эффективно?

Ольга ЖУК, г. Крупки

После отравления — диета BRAT

ОТВЕЧАЕТ ФЕЛЬДШЕР-ВАЛЕОЛОГ
ГАЛИНА ВАЛЕНТИНОВНА ЮРКОВА (Г. МИНСК)

Да, есть такая диета — BRAT. Ее название — это аббревиатура от английских banana, rice, apple, toast — основных продуктов. В период после отравления можно есть только бананы, рис, яблоки и подсушенный хлеб шесть-семь раз в день. Порция любого из продуктов должна составлять около 100-150 г. Допустимо их комбинировать и чередовать.

Почему именно они? В них мало белков, жиров и клетчатки, поэтому они щадяще воздействуют на слизистую и хорошо усваиваются. Считается, что эти продукты уменьшают основные проявления отравления (тошноту, диарею, боль в желудке) и благодаря им полноценная работа ЖКТ быстрее восстановится.

Однако больше 48 часов так питаться нельзя! Это чревато дефицитом важных для организма веществ. Далее необходимо расширить диету овощным бульоном, овсяной кашей на воде без соли, отварным или паровым куриным филе.

При любом отравлении крайне важно соблюдать питьевой режим. Кроме воды (не меньше десяти стаканов в день) можно пить травяные чаи, обычный черный слабо заваренный чай и овощные соки (морковный, тыквенный).

! Если симптомы отравления длятся более трех суток, повысилась температура, появилась слабость — срочно к врачу!



Лето, приходи!

Холодник уже готов

Наконец-то появилась зелень и главный представитель дикоросов — черемша. Это не только салат с запахом чеснока. Это первые весенние витамины, которые дадут фору любым ранним овощам, да и без нитратов! Поэтому вприкуску с ней едим все: салаты, супы. Разве что чай не завариваем.



Очень рекомендую приготовить аппетитный холодник с черемшой. За основу беру капустный квас. На его приготовление уходит три-четыре дня, но это того стоит. На квасе блюдо получается особенным и невероятно полезным!

Самое главное — как можно лучше измельчить капусту. Например, с помощью блендера или мясорубки, чтобы вышло максимальное количество сока. Затем соединяю полученную «кашу» с водой 1:1, перемешиваю и раскладываю в стеклянные банки, заполняя их на 3/4. Не солю! Сверху накрываю сложенной в несколько слоев марлей. Убираю в теплое темное место на трое-четверо суток. Смесь нужно раз в 12 часов перемешивать деревянной лопаткой. В результате у напитка должен появиться запах квашеной капусты. Если квас получается кисловатым, разбавляю его водой.

Вареную свеклу натираю на крупной терке (можно, конечно, и сырую, но тогда ее лучше измельчить на мелкой терке), свежий огурчик нарезаю кубиками. Редис тру на мелкой терке — в таком виде в холоднике он получается более нежным. Добавляю кубики сваренного вкрутую яйца и обязательно много зелени. В ход идет черемша, крапива, укроп, свежий лук. Заливаю красочную смесь овощей квасом, солю и щедро сдабриваю сметаной. Получается нереально вкусный холодный суп!

> **!** Черемша оказывает глистогонное, противоастматическое, спазмолитическое, жаропонижающее и сосудорасширяющее действие.

Оксана МИЦКЕВИЧ, диетолог, руководитель Школы природного развития, автор серии книг «Вкусное с пользой», г. Бобруйск, аккаунт в «Инстаграм» @oksana_mitskevich

10 фактов о гастрите

«ГАСТРИТ? А У КОГО ЕГО НЕТ? — УСПОКАИВАЮТ СЕБЯ МНОГИЕ, КОГДА ИМ СТАВЯТ ТАКОЙ ДИАГНОЗ. — НА НЕГО ВСЕ КРУГОМ ЖАЛУЮТСЯ, ДАЖЕ У ДЕТЕЙ БЫВАЕТ. И НИЧЕГО, ЖИВУТ ЖЕ». ОДНАКО ЭТО НЕ СТОЛЬ БЕЗОБИДНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КАК МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД.

1 Гастрит — воспаление слизистой желудка, приводящее к нарушению его функции, в частности секреторной. При этом пища плохо переваривается, что ухудшает всасываемость полезных веществ.

2 По статистике, от хронического гастрита страдает около 60-85% населения планеты, и в основном это молодые люди от 18 до 35 лет.

3 Долгое время медики считали, что главная причина — неправильное питание. Однако в ходе исследований выяснилось, что в большинстве случаев заболевание вызвано бактерией хеликобактер пилори. Спровоцировать гастрит могут и вредные привычки, стрессы, неконтролируемый прием некоторых лекарств — одним словом, то, что ослабляет слизистую желудка, делая ее уязвимой.

4 Считать, что гастрит с пониженной кислотностью опаснее гастрита с повышенной кислотностью, в корне неверно. Оба они, что называется, хороши. Первый грозит появлением опухолей, а второй опасен развитием язвы желудка.

5 Правда ли, что изжога — признак повышенной кислотности? Чаще да. Но иногда и при пониженной кислотности может быть изжога, возникающая из-за недостаточности пищеварительных ферментов.

6 Если регулярно есть и пить очень горячее, это может привести к гастриту, так как постоянно травмируются стенки желудка.

7 В народе бытует мнение, что высокая кислотность — это плохо и ее нужно снижать. Вначале едой, а затем и таблетками. Но если у человека ничего не болит, нет жжения за грудиной и кислой отрыжки, в большинстве случаев беспокоиться не о чем. Более того, намеренно снижать кислотность нельзя, потому что это вредно для здоровья. Чем ниже pH, тем выше риск развития хеликобактерной инфекции — возбудителя язвы желудка. Этой бактерии самой приходится нейтрализовывать соляную кислоту, чтобы выживать в желудке, а тут мы ей еще и помогаем. Что она делает в ответ? Размножается со всеми вытекающими отсюда последствиями. В свою очередь хеликобактер пилори вызывает атрофический гастрит, уничтожая железы, продуцирующие компоненты желудочного сока. А в итоге повышается риск развития рака желудка.

8 О хроническом атрофическом гастрите (АГ) стоит сказать отдельно. Его сущность отражена в названии: подверженные процессу атрофии клетки железистой ткани со временем теряют способность вырабатывать желудочный сок. Выделяют две основные причины этого — бактериальные инфекции и аутоиммунные процессы. Причем с возрастом риск возникновения АГ увеличивается. Если у людей до 30 лет его диагностируют в 5% случаев, то от 31 до 50 лет — уже в 30%, а среди пожилых людей хронический АГ обнаруживают примерно у 70%.

9 Чем коварен АГ? Отсутствием определенных и ярко выраженных симптомов на ранней стадии. Нет даже болевых ощущений, которые могли бы стать сигналом тревоги. Единственной жалобой может быть чувство тяжести в желудке после еды. Однако по мере развития недуга появляются уже более четкие признаки. Например, тупая ноющая боль в верхней части живота, изжога, отрыжка с запахом тухлых яиц, усиленное газообразование, тошнота и даже рвота с примесями слизи и желчи, чередование запора с поносом, общая слабость. Также одним из проявлений может быть снижение или полное отсутствие аппетита.

10 И вот такой факт напоследок. При заболеваниях ЖКТ нельзя носить брюки и джинсы с высокой талией, так как на фоне обострения того же гастрита они могут усилить боль. Если в такой одежде только ходить, это не сильно повлияет на общее состояние. Но если сидеть, да еще долго, повышается внутрибрюшное давление. Соответственно, идет давление на желудок, отсюда и усиление боли при обострении гастрита. А при рефлюкс-эзофагите высокие джинсы могут провоцировать еще и сильнейшую изжогу. То же относится и к любой тесной одежде, а также тугим ремням и поясам.



По материалам электронных СМИ



Моему инсульту — год и два месяца. В начале пути к новой жизни была страшная паника, непонимание того, что случилось. Вопросы роились в голове, а ответов не было. Не отпускала мысль: как жить дальше?..

Не сдавайтесь после инсульта!

Восстановительный период был длительным, особенно возвращение связной речи. Невролог в поликлинике рекомендовал читать вслух 20-30 минут в день. Но я посчитала, что чем больше, тем лучше, и делала это по часу. Полгода. В результате стала читать быстро, неразборчиво и без пауз. Позже, когда начала заниматься с логопедом, ему больше года пришлось корректировать неправильный навык, прочно закрепленный самостоятельным чтением. Поэтому всегда следует придерживаться рекомендаций врачей.

На время реабилитации мы с мужем переехали на дачу. Я стала кое-как ходить пешком до леса и обратно — а это почти два километра. Было тяжело, но я шла и шла вперед. Ночами от боли не находила места, до утра делала массаж рук и ног (растирала их), катала ногами скалку. Супруг прибил на стену толстую книгу, и я била в нее кулаком, как в боксерскую грушу. Постепенно скованная рука стала отходить. Конечно, еще осталось некое онемение, но это лучше, чем обездвиженные конечности.

Что касается питания — все без соли. Ем небольшими порциями пять-шесть раз в день. Готовлю вегетарианские супы с картофелем и крупами. Мясо нежирных сортов — только в запеченном и отварном виде. Полюбила каши из гречки, овсяных хлопьев. В моем рационе обязательно присутствуют простокваша и нежирный кефир. Частенько ем вареную и сырую свеклу в салатах с подсолнечным маслом. Пью чай с листьями черной смородины, лимоном и медом. В ежедневное меню добавила продукты, богатые калием (черная смородина, курага, изюм, чернослив, бананы) и магнием (отруби, листовая зелень, тыква, абрикосы).

Я еще на пути к полному восстановлению, но прогресс очевиден!

Мой совет людям, перенесшим инсульт: боритесь, не лежите, двигайтесь!

Вера СОКОЛЕНКО, г. Витебск

Чем накормить мозг



ДЛЯ ХОРОШЕГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ НУЖЕН В ЧИСЛЕ ПРОЧЕГО ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ПРОДУКТЫ ИЗ СПИСКА НИЖЕ РЕГУЛЯРНО ПОПАДАЛИ НА ВАШ СТОЛ.

Помидоры и томатный сок содержат антиоксиданты (защищают клетки от повреждающих факторов) и способствуют уменьшению уровня холестерина в крови. Полезны не только свежие томаты, но и после термической обработки (рагу, супы).

Ягоды (черника, малина, клубника, черная смородина, клюква) положительно влияют на мозговое кровообращение за счет витамина С, железа и антиоксидантов. Препятствуют образованию тромбов. Подойдут и свежие, и замороженные.

Капуста (все виды) попала в список важных для здоровья мозга продуктов благодаря двум важным микроэлементам — кальцию и фосфору. Они помогают нормализовать вязкость крови и укрепить стенки сосудов.

Свекла (ботва) и зелень (шпинат) содержат нитраты, которые организм превращает в оксид азота. Он стимулирует кровоток, насыщая кровь кислородом, расширяет сосуды. В свекле также есть соединения, способствующие уменьшению общего воспаления в организме. Зелень, конечно, лучше есть каждый день, свеклу в любом виде — минимум три раза в неделю.

Куркума — известное средство для расширения сосудов и улучшения кровообращения. В день в среднем можно съедать около 1-1,5 ч.л. пряности в разных блюдах. Однако польза будет только от натуральной. Она должна быть насыщенного цвета — от золотистого до оранжевого, с ярким запахом, однородной, по консистенции напоминать пудру.

Татьяна ЩЕРБАКОВА, травница, г. Москва



ЧАСТО СИДИТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬ ТЕЛО И МОЗГ, ПРИПОДНИМИТЕ ЗАДНИЕ НОЖКИ СТУЛА НА 2-3 СМ (ПОДЛОЖИТЕ ПОД НИХ ЧТО-НИБУДЬ). КСТАТИ, ЭТО ПОЛЕЗНО И ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ.

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.** Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65 , Моб.: +7 915 644 43 91.

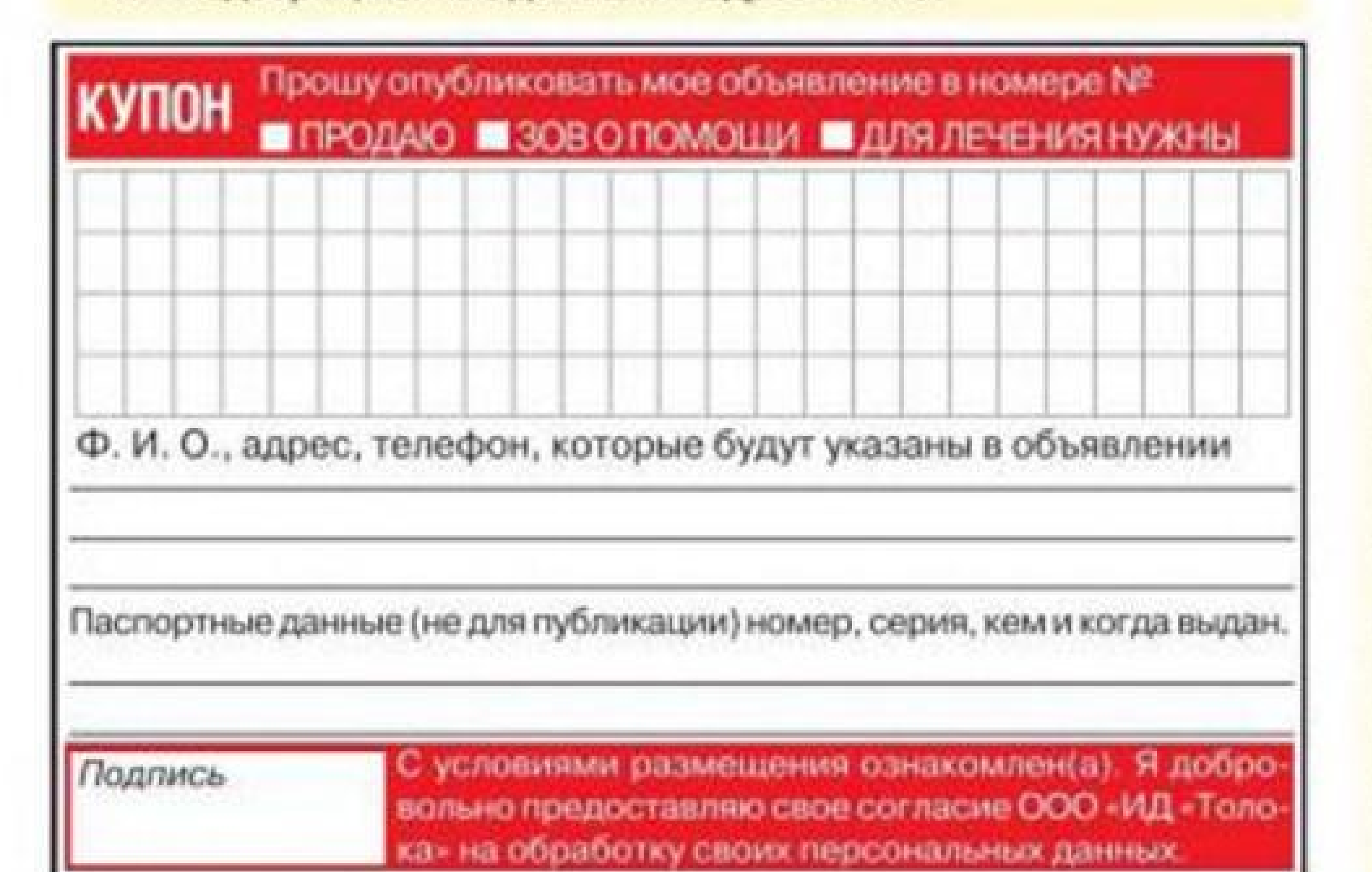
Чтобы получить выпуски изданий
- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **82 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **78 руб.**),
- **подборки рецептов**,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.



Продаю

- Зеленый грецкий орех молочной спелости, подмор, шелковицу.

Ланичек Наталья Александровна,
356530 Ставропольский кр., г. Светлоград,
ул. Урожайная 2е. тел. 8 988 757 78 97, 9 961 459 35 69.



Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:
ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,
р/с 40702810059020005842,
Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Вредное сожительство

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ СУЩЕСТВУЕТ МАССА ПРОТИВОГЛИСТНЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЕСЛИ ЖЕ КТО-ТО ПО ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ХОЧЕТ ПРИМЕНЯТЬ ИХ, РЕКОМЕНДУЮ В КАЧЕСТВЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ФИТОТЕРАПИЮ.

Если говорить о продуктах, враги глистов — **грецкий орех, гранат, лесная земляника, черника, тыквенные семечки, имбирь, щавель, плоды актинидии, морковь, лук, чеснок, квашеная капуста, щавель.** Желательно почаще включать их в меню.

Таблетированный препарат на основе **пижмы** принимают разово на ночь на протяжении двух дней до полнолуния, во время и два дня после полнолуния. Детям с 5 до 10 лет дают 1/3 таблетки, с 10 до 15 лет — 1/2 таблетки, старше 15 лет — по одной таблетке. Подросткам старше 15 лет и взрослым параллельно рекомендую принимать настой **кровохлебки** (1 ч.л. измельченных сухих корневищ на 1 ст. кипятка, настоять до остывания, процедить) по 1-2 ст.л. три раза в день.

Вот еще несколько глистогонных рецептов *(на выбор).*

- Среднюю луковицу измельчить в кашицу и залить на ночь 1 ст. воды или молока. Утром настой процедить и выпить за несколько приемов. Курс для взрослого — три-четыре дня.
- Две головки чеснока очистить, измельчить и смешать с тремя измельченными лимонами (без косточек). Принимать смесь по 1 ч.л. два раза в день. Курс для взрослого — две-три недели.
- От остриц очень полезны ягоды черники. Есть их можно в любом виде — свежими, с молоком, в виде киселя, компота, сока. Взрослому желательно за день съедать до 1 кг ягод, и уже через 24 часа с калом выйдет большое количество остриц.
- Можно использовать очищенные и истолченные в кашицу семена тыквы с водой или медом. Съесть натощак в течение часа по 1 ч.л. всю порцию и через два-три часа принять любое слабительное (кроме касторового масла). Взрослая доза: на 300 г семечек — 1/5-1/4 ст. воды или 100 г меда. Детям 4-5 лет — 70 г такой смеси, 6-7 лет — 90 г, 8-9 лет — 120 г, 10-12 лет — 150 г, 13-15 лет — 200 г. Проводят два-три курса с перерывом в два-три дня.

Светлана ЛАПИНА, врач-фитотерапевт, гп Желудок Гродненской обл.

Фитотерапия — это моя вселенная

ФИТОТЕРАПИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАЛА МЕНЯ ЕЩЕ В ИНСТИТУТЕ. А КОГДА НАЧАЛА РАБОТАТЬ ТЕРАПЕВТОМ, ТО, ИЗУЧАЯ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, СТАЛА ПРОБОВАТЬ ПРИМЕНЯТЬ ИХ В СВОЕЙ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ.

ПРИ ЯЗВЕ

Так, для лечения язвы желудка рекомендовала больным смешать в равных частях измельченную сухую траву **кипрея, сушеницы топяной и синюхи голубой.** 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять до остывания и процедить. Пить по 1/3 ст. два-три раза в день до еды. Курс — до облегчения состояния.

На радость, язвенники быстро шли на поправку.

ОТ «ДИКОГО МЯСА»

Как-то прочитала, что тату можно свести уксусной эссенцией. И решила по такому же принципу расправиться с родимым пятном. Смочила ватку в растворе и приложила к руке. Хотела оставить примочку на десять минут, но уснула. А когда открыла глаза, поняла, что кожу сожгла до мяса. Рана все никак не заживала, нарастало «дикое мясо», когда грануляционная ткань растет, а эпителизации нет.

Безуспешно опробовав разные мази, я присыпала ранку сухой смесью **цветков подмаренника, травы водяного перца и порошка корня аира** (в равных частях).

Уже на второй день заметила улучшение, а за четыре дня кожа затянулась. Спустя некоторое время этот рецепт я рекомендовала страдающим от трофических язв.

Однажды вылечила дворовую собаку, которая пропорола себе живот. Рана длиной в 10 см не затягивалась. Я присыпала ее порошком **гриба агарика.** Не перевязывала, просто следила за тем, чтобы животное не слизывало лечебную присыпку. Через три дня рана начала закрываться, и собака вскоре поправилась.



ОПЫТ, ПРОНЕСЕННЫЙ ЧЕРЕЗ ВЕКА

Были и другие интересные находки, но я четко понимала, что мне нужен человек с практическим опытом лечения травами.

Судьба привела меня к травнице Екатерине Ивановне Пашниной. Случайно выяснилось, что пара моих пациенток ездит к ней и та им реально помогает.

Интересным и плодотворным оказалось мое знакомство с бабой Катей. Она переняла опыт целительства растениями от своей бабушки, прожившей более 100 лет! Спасала людей баба Катя до самой смерти, а умерла в 89 лет.

У нее, а затем у ее дочери Анны Гавриловны хранились книги с отзывами, где травницу благодарили за исцеление от экземы, опухолей и других тяжелых заболеваний, которые трудно поддавались лечению. Позже и я начала пользоваться ее рецептами.

Так, узнала, что грибок на коже можно вывести с помощью **сока корня хрена** (смазывать пораженные участки несколько раз в день).

Хороший эффект при снижении зрения (болезнях сетчатки и зрительного нерва) оказывают **ягоды черники** (в сезон есть по стакану в день и более) и **паслена черного** (1-2 ст.л. в день).

Острый гастроэнтерит часто проходит в течение нескольких часов после приема отвара **соплодий ольхи.** 1 ст.л. сухого сырья залить 1 ст. кипятка. Настоять час, процедить. Выпить этот объем за один-два часа. Курс — до облегчения состояния.

И много еще таких простых рецептов есть в народной медицине, которые уже помогли и еще наверняка помогут многим людям. Фитотерапия — это поистине вселенная, которая дарит здоровье!

Лидия БАЗЛОВА, фитотерапевт, г. Новосибирск



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ 3 Ч.Л. ЯГОД ЧЕРНИКИ (НЕ В СЕЗОН МОЖНО РАЗМОРОЖЕННОЙ) ЗАЛИТЬ 1 СТ. КИПЯТКА. НАСТОЯТЬ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЬ. ПИТЬ РАЗ В ДЕНЬ, ЖЕЛАТЕЛЬНО УТРОМ, ДО НОРМАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ.

К плодам каштана полезно даже просто прикасаться — доказано, что это успокаивает. А если носить на груди мешочек с целыми или измельченными плодами, быстрее пройдет кашель. Еще моя бабушка говорила: «Когда чувствуешь слабость, прислонись к каштану — подпитаешься энергией. Это дерево готово все отдать человеку. Листья, кора, цветки и плоды полны живительной силы и помогают бороться со многими недугами». Рассказывая о каштане, я всегда вспоминаю один случай.

Жилетка из каштанов спасла от бронхита

Как-то встретилась на улице с давней знакомой. Хотелось поговорить о житье-бытье, но разговора не получилось: женщину каждые две-три минуты сотрясал сильный кашель, у нее аж слезы выступали на глазах. Сказала, что болеет бронхитом и кашель мучает довольно долго. Вернувшись домой, я стала перебирать тетради с записями моей бабушки-травницы. И наткнулась на кое-что интересное. Тут же позвонила знакомой. А спустя какое-то время та рассказала, что это и правда стало ее спасением.

В чем секрет? Людям со слабыми бронхами очень полезно носить специальную жилетку, в которую вшиты плоды каштанов. Знакомая разместила на ней более десятка плодов и носила «спецжилет» по два-три часа в день в течение двух недель. Работает это так. Каштаны обеспечивают своего рода дренажный массаж, повышая кашлевой рефлекс. В результате освобождается просвет бронхов и они лучше очищаются от вязкой мокроты. Это облегчает общее состояние, устраняет болезненность в грудной клетке, улучшает дыхание.

Хорошим массажером для спины, шеи станет подушка, набитая каштанами. А если во внутреннем верхнем кармане пиджака (куртки) постоянно носить пару плодов, утихнет боль в сердце.

А вот еще рецепт для уменьшения боли в суставах при ревматизме. Черный хлеб нарезать тонкими ломтиками, намазать сливочным маслом и присыпать сверху измельченными плодами каштана. Такой компресс нужно наложить на больное место, утеплить. Держать пять-шесть часов. Курс — до облегчения состояния.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

Невралгия? Доставайте перец!

Год назад после тяжелой работы в огороде я почувствовала острую простреливающую боль в грудной клетке. Стало не по себе: а вдруг это что-то серьезное с сердцем? Оказалось, межреберная невралгия. У меня на подоконнике росло трехлетнее алоэ. Я сорвала лист, промыла и мелко нарезала. Сверху присыпала красным острым перцем, перемешала. Кашицу приложила к больному месту, сверху прикрыла полиэтиленом и хорошо утеплилась. Делала эту процедуру на ночь семь раз, и все прошло.

Нина РОГОВИЦКАЯ, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА** (МИНСКИЙ Р-Н)

Алоэ с перцем — достаточно эффективный дуэт для снижения интенсивности болевых ощущений. Такой компресс уменьшает мышечные спазмы, что и дает облегчение.

Как обезболивающее средство для наружного применения (растирок) можно использовать также **эфирное масло эвкалипта.**

А еще очень хороший эффект дают компрессы с листьями комнатного растения **агавы американской.** Лист разрезать вдоль на две части, приложить к больному месту


Агава американская

разрезанной стороной, закрепить повязкой. Такого лекаря испугается даже ишиас! Одно условие: растение должно быть не моложе трех лет.

Внутрь можно принимать такой состав. Смешать в равных частях **листья мелиссы и кожуру апельсина.** 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса под крышкой, процедить. Добавить по 1 ч.л. меда и аптечной настойки валерианы. Пить по 1 ст. два-три раза в день. Курс — месяц.

Чтобы предотвратить приступы межреберной невралгии, советую больным меньше сидеть, избегать неудобных поз, спать на ровной поверхности, исключить тяжелые физические нагрузки. А вот простые упражнения умеренной силы для разминки тела, наоборот, сделать частью ежедневного распорядка.

Мне 55 лет. Очень люблю кофе, начинаю с него каждое утро. Могу и днем чашечку выпить. Но недавно мне поставили диагноз «гипертония», пока первой степени. И что, кофе больше ни-ни? Отказаться совсем?! Я не представляю, как смогу без него обходиться...

Алла ДЭМЧЕНКО, г. Сумы

Кофе гипертонику: можно или нет?

ОТВЕЧАЕТ СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ
ЕЛЕНА ПЕТРОВНА ПОЛОЗКОВА (Г. ВИЛЬНЮС)

Дать однозначный ответ на этот вопрос сложно, потому что все зависит от индивидуальных особенностей организма, сопутствующих заболеваний, крепости напитка, времени его приема и т.п.

Кофе имеет свойство на некоторое время сужать сосуды головного мозга и одновременно расширять сосуды, проходящие через мышечные ткани. Сердцебиение ускоряется, кровообращение усиливается, поэтому человек чувствует себя бодрее и энергичнее. Но сужение сосудов головного мозга приводит к повышению артериального давления. И тут уже все зависит от того, насколько оно повышается и в каком состоянии сосуды.

Плюс у всех разная чувствительность к кофеину. У одного он вызывает повышение АД всего на пару делений, у другого — очень существенное. Для того чтобы проверить, как именно вы реагируете на кофеинсодержащий напиток, можно измерить показатели до его приема и минут через 15 после.

Важно также, когда вы пьете кофе. У многих после сна давление повышено. Особенно это касается пожилых людей, у которых произошли возрастные изменения в сосудах. А также — при ночной форме гипертонии. В таком случае кофе можно пить не раньше чем через полтора-два часа после сна, когда показатели АД стабилизируются. И он должен быть очень слабой концентрации.

Кофе без кофеина пить вообще не советую. К примеру, один из дешевых способов извлечь кофеин из кофейных зерен — подержать их в растворителе этилацетате. Это достаточно вредное вещество, которое также используют как ядохимикат. Сомневаюсь, что его потом можно полностью удалить из кофейных зерен. А некоторые исследователи утверждают, что кофе без кофеина способствует увеличению уровня холестерина в крови.

Лучше всего, конечно, заменить кофе натуральными напитками из цикория, ячменя. Они не только не причинят вреда, но и принесут определенную пользу. А если при этом вы ограничите в рационе соль и жиры, станет намного легче контролировать артериальное давление.

Я очень впечатлительный человек. Любое событие принимаю близко к сердцу — от этого и давление скачет. Врач советует научиться в сложные моменты брать себя в руки, что сохранит здоровье. Но как это сделать?

Елена БОРИСОВА, г. Брест

Возьмите себя в руки

ОТВЕЧАЕТ ТРЕНЕР ПО ЙОГЕ
ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА КУЗНЕЦОВА (Г. КИЕВ)

Есть много приемов, помогающих успокоиться и справиться с эмоциями. Попробуйте два простых упражнения. Они не требуют особых навыков.

ПОЗА ФИЛОСОФА

Нащупайте лобные бугры (чуть выше бровей, вертикально над зрачками) — они легко ощущаются пальцами как выпуклости на лбу. Соедините указательный и средний пальцы правой руки и приложите их к левому бугру, а большой палец той же руки — к правому. Получилась поза философа. Удерживайте пальцы и медленно дышите две-три минуты. Таким образом вы воздействуете на нейрососудистые точки.

Делайте это упражнение ежедневно, прокручивая в голове все события дня.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

В состоянии стресса мы непроизвольно напрягаем мышцы живота и, как правило, полностью не расслабляем их. Со временем зажатый живот становится привычкой. Так же, как и верхний (грудной) тип дыхания. Потому огромный пласт женских практик и построен на расслаблении живота с помощью дыхания.

■ Лягте на спину на ровную поверхность, под голову подложите подушку. Согните колени (можно также поместить под них подушку), положите одну руку на живот, другую — на грудь, чтобы чувствовать диафрагму во время дыхания.

■ Медленно вдохните через нос. Почувствуйте, как живот выпячивается по мере наполнения легких кислородом.

■ Сделайте выдох через рот, напрягая мышцы брюшного пресса до тех пор, пока он не втянется внутрь.

Дышите таким образом по пять-десять минут в день.

КУДА СТРЕМИТСЯ ДУША

Многие святые места славятся уникальными случаями исцеления и благодати. И чтобы это обрести, люди едут туда из разных уголков земли. Главное — верить, потому что именно вера способна творить чудеса.
Святые места способны насытить человека особой энергетикой. И мы предлагаем вам подборку таких мест на территории России, Беларуси и Украины.
Кто-то возразит: так границы закрыты из-за пандемии. Но ведь это же не навсегда! Ослабнет ковид, и мы снова вернемся к своей прежней жизни. И сможем наконец поехать туда, куда так стремится наша душа.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Жировики говорят о проблемах с печенью

На форуме в Интернете нашла вот такой рецепт от жировиков. Раз в день принимать 1 ч.л. аптечной настойки прополиса, 0,5 ч.л. настойки календулы и одну капсулу витаминов А + Е. Также во время этого курса принимать по десять драже аскорбинки во время еды. Курс — два месяца, затем перерыв на десять дней и повторить. Можно ли доверять этой схеме?

Анна ГОТАЛЬСКАЯ, г. Калуга

Ответ. Приведенный рецепт обычно рекомендуют для лечения опухолей. Однако жировики — не совсем типичные опухоли, а доброкачественные новообразования из жировой ткани, которые появляются в результате закупорки выходного отверстия сальной железы. И их возникновение обычно свидетельствует о проблемах с печенью. Именно поэтому даже после оперативного удаления липома может вырасти снова.

Что нужно делать? Первым делом — снизить в рационе жиры любого вида — и животные, и растительные (в том числе важно уменьшить количество подсолнечного масла). Также исключить все копченое, сильно соленое, особенно мясные полуфабрикаты — сосиски, сардельки, ветчины, консервы фабричного производства, продукты с множеством Е-добавок (красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса и пр.). Есть больше овощей, фруктов, каши, супы на овощном бульоне. Хорошо очищает организм овес. 2 ст.л. непротравленного неочищенного зерна промыть, залить 0,5 л кипятка, варить на малом огне 10-15 минут, настоять час, процедить, сырье отжать. Пить по 0,5 ст. отвара два-три раза в день за полчаса до еды.

Вот когда будете соблюдать все это, тогда поможет и приведенная схема. Однако витаминами А, Е и С особенно увлекаться не стоит. Последние исследования показывают, что избыточное потребление перечисленных витаминов-антиоксидантов (и даже моркови с ее каротином в составе) может привести к обратному эффекту, то есть спровоцировать опухоль, так как слишком большое количество антиоксидантов «выключает» ген, ответственный за уничтожение переродившихся клеток.

У меня в печени обнаружили несколько небольших кист. Из-за чего они могут появляться и что с этим делать?

По электронной почте

На УЗИ обнаружили кисту...

Ответ. Появление кист печени связывают с травмой этого органа, вызвавшей смещение тканей, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, закупоркой желчных протоков, начальной стадией образования опухоли, проникновением в печень гельминтов (паразитарные кисты).

За новообразованиями (если это не капсула паразита, которую удаляют только оперативным путем) необходимо наблюдать, регулярно делая УЗИ. Чтобы остановить рост, исключите из рациона дрожжевой хлеб, пиво, квас, сладости (или сведите к минимуму), жирное, копченое, сильно соленое, любые консервы, колбасы. Уменьшите количество мясных продуктов.


Коровяк

Избегайте массажа любой части тела, тепловых процедур, солнечных ванн, откажитесь от стимулирующих средств (маточное молочко, пыльца, перга, препараты алоэ). Ешьте пять-шесть раз в день, понемногу. Полезны натертые на терке сырая морковь и вареная свекла (по полстакана два раза в день и того, и другого), а также блюда из тыквы, тушеные грибы вешенки и шиитаке. Из пряностей полезно добавлять корицу во вторые блюда и напитки (по 1/3 ч.л. порошка на порцию в день).

Если киста небольшая, не склонна к быстрому росту, не вызывает болей, можно вкупе с диетой подключить и народные методы.

- Смешать измельченную сухую траву тысячелистника, коровяка и подмаренника в равных частях. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить. Пить по 1/3 ст. три раза в день за полчаса до еды. Курс — два-три месяца.
- После этого пропить настой корня лопуха. 1 ст.л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить. Пить по 1/4 ст. три-четыре раза в день за 20 минут до еды. Курс — месяц. Затем повторить прием первого состава.



Алла ЧЕРНАЯ: «Не хочу стареть!»

«Я такой человек — увлекаюсь чем-нибудь, загораюсь этим, горю какое-то время и тухну, — делится с нашим изданием Алла ЧЕРНАЯ, автор блога на Яндекс-Дзен «Взгляд из-под очков». — Потом гложет сомнение: зачем бросила? Вот такой калейдоскоп эмоций. Но главное, что уже десять лет занимаюсь своим здоровьем, телом, внешним видом — да всем!

МОЕ УТРО

Став на путь ЗОЖ, незаметно обросла кучей полезных привычек, которыми с радостью с вами поделюсь. Утро, например, начинаю со стакана горячей воды. Пью маленькими глоточками, стоя у окна и любуясь на новый день. Горячая вода не задерживается в желудке, а сразу проходит в кишечник. Это такой утренний душ для него. Кроме того, разогревает застоявшуюся за ночь желчь. Через пять минут после воды выпиваю чайную ложку льняного масла (холодного отжима, нерафинированного).

Могу утром позаниматься кинезиофитнесом (40 минут для здоровья и красоты тела) в онлайн-клубе. Или делаю упражнения для коленей (особенно когда болят).

Если вспоминаю утром о спине (она порой сама о себе напоминает), становлюсь у стены, чтобы зафиксировать правильное положение, вытягиваюсь и тянусь макушкой вверх одну-две минуты. Делаю так, насколько хватает терпения — упражнение только кажется простым, а выполнять его не так-то легко, но очень полезно.

А это упражнение помогает снять давление на позвоночник в течение дня. Мысленно нахожу две точки на теле — копчик и макушку. Вытягиваю позвоночник между ними изо всех сил, затем расслабляюсь. И так десять раз. Можно стоя, можно сидя. Никто не видит, а позвоночник аж пищит от удовольствия!

КАК БОРЮСЬ С БЕССОННИЦЕЙ

Таблеточками от бессонницы баловались? С возрастом она все нахальней и прилипчивей. Мой лайфхак от бессонницы дешевый, и его можно найти в любом магазине медицинских товаров. Это простой резиновый мячик с шипами для массажа. Самое трудное в поединке с бессонницей, когда уже весь извертелся в постели, — встать и взять мячик. Зато после пяти минут работы с ним вырубает почище лекарств. Движения мячиком вибрационные, зигзагообразные, легкие. Веду по линиям, как будто прочесываю тело:

- ключицы: от центра к плечам;
- по шее: из-за уха к ключице;
- по голове: от лба к макушке;
- по ушам;
- от висков к затылку;
- от ушей к затылку.

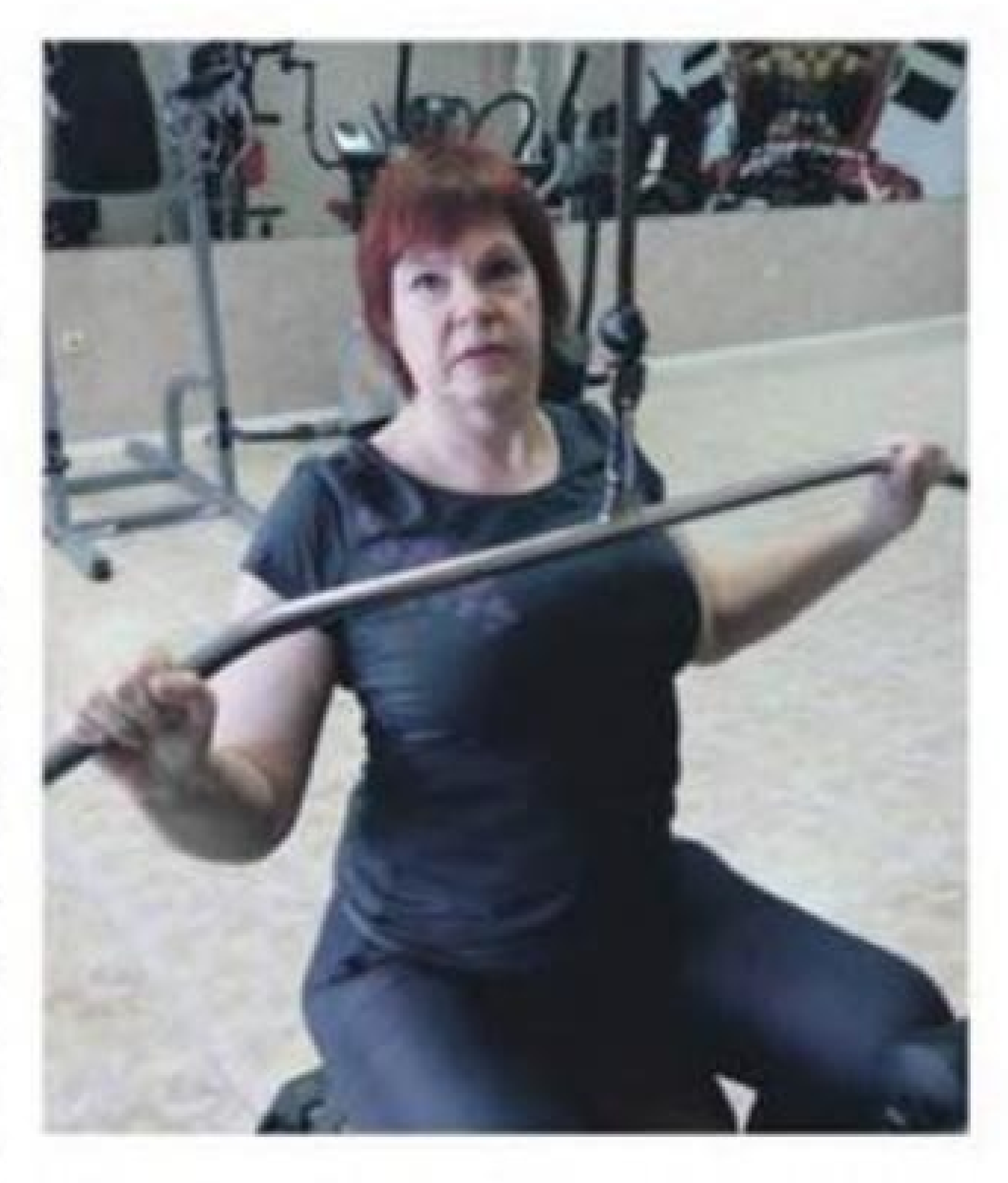
Потом бросаю мячик под кровать, ложусь в удобную позу и быстро засыпаю. Утром как огурчик!

А можно сделать так: вдыхать через нос четыре секунды, затем задержать дыхание на семь секунд и выдохнуть в течение восьми секунд. Выполняю лежа на спине, а потом незаметно проваливаюсь в сон.

ЧТО МЕНЯ МОТИВИРУЕТ

Самая главная моя мотивация — старость. Вот что это для вас? Пожилой человек, который идет с правнуками? Старушка со сморщенным лицом?..

Ехала как-то в маршрутном такси. Видно, день такой был: в салон заходили приятные женщины, совсем не старые на вид, но все — с больными ногами. Одна ногу подкидывала, другая таз назад отставляла, чтобы по ступенькам подниматься. Вот это для меня старость. А третья женщина — пожилая, кругленькая такая, метра полтора ростом, — прыг-прыг — и у водителя уже расплачивается. Для меня она не старая. Вот это и есть моя мотивация. Не хочу стареть! Хочу легко ходить. Вместо поликлиник есть много интересных мест! Потому всеми силами буду искать рецепты от старости.



А худею я для здоровья, с бережным отношением к своему организму. Активный образ жизни, правильное питание, избавление от лишнего веса — залог долгой и здоровой жизни. Для меня нормально ходить десять тысяч шагов в день, лазить по горам, заниматься спортом. Еще люблю обливаться холодной водой и плавать в бассейне. Кстати, впервые в тренажерку пришла в 56 лет (сейчас мне 60). Но об этом — в следующем номере».

Фото из архива героини

У ВАС В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК? ЭТО СТРАШНО, НО РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сладости, любила его и за мать, и за отца. В конце концов, Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.



СПАСИТЕ СВОИХ РОДНЫХ!

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону 8 8 (495) 781-42-14 и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего 1999 руб., это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в Мед комплекс я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и даже абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка Виктория. Иван работает пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед вами!

ЗАКАЖИТЕ ПРЕПАРАТ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

Сделайте заказ* по телефону
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69**
Звонок бесплатный

Пришлите SMS** на номер
+7 (925) 007-30-03
Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте

КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО: ....

Индекс: ....

Область: ....

Район: ....

Город: ....

Улица: ....

Дом: ....Корп..........Квартира: ....

Моб. тел.: ....

E-mail: ....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

- ☐ **Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротекта и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 1999 руб. КОД ПРОДУКТА: 03 62 111.**
- ☐ **Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротекта (4 флакона) за 1499 руб. КОД ПРОДУКТА: 03 62 110.**
- ☐ **Да, хочу попробовать, как АльфаПротекта действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 999 руб. КОД ПРОДУКТА: 03 62 109.**

+ почтовые расходы

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:
115088, г. Москва, а/я №121,
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Оплата при получении заказа на почте

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ:

1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротекта?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Альцгеймер?
Пора браться за «ремонт»!

В 2012 году США официально прекратили поиск лекарств от болезни Альцгеймера. Исследователи сообщили, что положительной динамики у пациентов не отмечается. Но те же ученые признали: если вовремя запустить процесс самовосстановления нервных клеток головного мозга путем активации внутренних «ремонтных» систем организма, прогрессирование недуга можно отсрочить на годы. Как? Травы в помощь!

■ **Сбор первый.** Смешать 3 ст.л. корней женьшеня, по 2,5 ст.л. травы заманихи лекарственной и пустырника, плодов и коры лимонника, по 2 ст.л. травы икотника, живокости, семян мордовника и 1 ст.л. травы астрагала. 1 ст.л. смеси залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Пить по 150 мл три раза в день за 40 минут до еды с медом.

■ **Сбор второй.** Смешать по 2,5 ст.л. травы душицы, плодов витекса священного, листьев гинкго билоба, по 2 ст.л. травы левзеи, донника, плодов гледичии, корней солодки голой, 1 ст.л. плодов можжевельника. Готовить настой так же, как описано ранее.

Чередуя, пить оба сбора. Например, первый — 15 дней, затем столько же — второй. Сделать перерыв на десять дней и повторить. Таким образом сборы можно принимать целый год.

Если же нет возможности составить указанные сборы полностью, можно использовать более простой: 2 ст.л. трутовика, по 1 ст.л. плодов боярышника, шиповника и зеленого чая. Способ приготовления и применения, как и в первых двух рецептах. Пить, как чай.

Урфан ДЖАББАРЗАДЕ, фитотерапевт, г. Баку

О церковной вышивке, вере и делах...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ
ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА
ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ
(Г. БЕЛГОРОД)



СВЯТЫЕ — В ПОРТМОНЕ

Когда я отправлялась на учебу в университет, мама подарила мне маленькую иконку и попросила всегда носить ее с собой. Мол, она убережет меня от зла. Я исполнила ее просьбу и ношу образок в кошельке. Но однажды задумалась: а может, не стоит этого делать?

Елена ШУТРИК, г. Столбцы

Все зависит от того, как к такой иконке относиться. Например, у меня в бумажнике имеется небольшой образ святителя Николая. Но я ношу его не как амулет или оберег, что как раз таки недопустимо, а как изображение святого, который множество раз помогал мне и к которому я продолжаю обращаться за помощью в самых разных ситуациях. Не знаю, можно ли так делать, но я не вижу в этом ничего плохого.

ВЫШИВКА ИКОН

Можно ли самому вышивать иконы и молиться перед ними?

По электронной почте

Сложно ответить однозначно. Так-то можно, но мне это не нравится. Постараюсь объяснить почему.

Одну из первых икон Матери Божией написал сам апостол Лука, икону Пресвятой Троицы — Андрей Рублев (монах и ученик самого Сергия Радонежского). Спас Нерукотворный вообще был ниспослан Богом. В стародавние времена иконы писались в основном монахами в монастырях после долгих молитв и постов. Я понимаю, что сейчас все несколько иначе: иконы копируются на предприятиях и расходятся по миру огромными тиражами. Но даже при всем при этом идея превратить иконный образ в поделку (а-ля «сделай сам») мне не нравится. В итоге ответ такой: да, скорее всего, можно, но я бы не стал.

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Не могу простить мать. Она оставила меня в детском доме, хотя говорила, что никогда этого не сделает. А теперь пытается наладить общение. Как быть, как простить?

Полина С., г. Кострома

То, что сделала мама, — ужасно, и вы вправе гневаться и злиться на нее. Но подумайте о том, нужно ли вам это право и что оно в итоге даст?

Когда на зло отвечают злом, это порождает только одно — новое, еще большее зло, которое копится как снежный ком и в конце концов приводит ко все большим и большим бедам и скорбям.

Да, она не смогла стать хорошей матерью, но все-таки подарила вам жизнь, в которой будет еще много хорошего. Кроме того, если она пытается наладить контакт, значит, раскаивается в том, что сделала, сожалеет об этом. Я понимаю, что это трудно, но все же попытайтесь с Божией помощью ее простить. Этим вы буквально уподобитесь Христу и, можно сказать, получите билет в Царство Небесное. Как мне кажется, это намного лучше, чем право на гнев и обиду.

ВЕРОЙ ИЛИ ДЕЛАМИ?

Может ли быть искренней вера без добрых дел?

Владимир ГОРЯЧКО, г. Волгоград

Если кратко, то апостол говорил так: *«Вера без дел возможна, ибо «и бесы веруют и трепещут» (Иак. 2:19), но толку от такой веры не будет, ибо «вера, если не имеет дел, мертва сама по себе... как тело без духа мертво, так и вера без дел мертва» (Иак. 2:17-26).*

ВЕНЧАНИЕ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Можно ли после смерти супруга венчаться во второй раз с другим мужчиной?

Александра РОМАШОВА, г. Челябинск

Если мужчина не состоит в браке и является православным христианином, то да, можно. Но окончательно решать вопрос нужно с конкретным священником, который будет венчать. Кроме того, сам чин таинства над второбрачными будет существенно отличаться от обычного. Молитвы в нем уже не такие торжественные, а покаянные, просящие о снисхождении Господа к немощам человеческим.

Недавно друг прислал письмо, где восторженно описывал метод, который помог ему с легкостью усмирить артрит.

«Каша» из опилок для суставов

Пару лет назад он перебрался в небольшой таежный городок и работает там вальщиком леса. Так вот писал о том, что многие местные жители, кто страдает радикулитом, артритами, ревматизмом, спасаются исключительно опилками. Мол, а как иначе, этого добра кругом навалом, только знай лечись!

Полкило свежих опилок любого хвойного дерева (сосны, ели, пихты) он заливает 1,5 л кипятка. Оставляет примерно на три часа, хорошенько укутав кастрюлю. Затем «кашу» из опилок слегка отжимает и горячей обкладывает больное место (в его случае колено), накрывает пленкой и фиксирует шарфом. Очень хорошо помогает, снимает боль и отеки.

И я с ним полностью согласна. Но сначала хочу уточнить один момент: при отеках ног, а также артрите и ревматизме лучше использовать осину. Хорошо иметь в доме мешочки, наполненные стружкой этого дерева. Она выделяет фитонциды, которые благотворно влияют на дыхательную систему и организм в целом. В случае обострения артрита, радикулита достаточно приложить такой мешочек к проблемному месту на несколько минут — постепенно боль пройдет.

А вот для чего подойдут сухие опилки, так это для массажа, который снимет усталость ног и настроит организм на крепкий сон. Заполните небольшой ящик или таз древесным сырьем. Опилок должно быть столько, чтобы они лишь покрывали стопу. Потопчитесь по ним, а затем сядьте и поворошите ногами. Выполняйте процедуру ежедневно в течение 15-20 минут.

К слову, из можжевеловых опилок можно сделать ароматизатор. Положите их в хлопчатобумажный мешочек и подвесьте в шкафу.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест



Артроз ударил по ногам

У меня сильно болят мышцы ног. Врачи говорят, это связано с артрозом. Как себе помочь?

Звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ
(Г. МИНСК)

Боли в мышцах ног могут быть обусловлены различными причинами. Как правило, это следствие целого ряда заболеваний, поэтому перед лечением важно пройти квалифицированную диагностику. Если боли в мышцах ног связаны с поражением суставов (артрозом), нужно выяснить, какие именно суставы повреждены. Лечение артроза комплексное и предполагает прием противовоспалительных, обезболивающих, сосудистых препаратов и миорелаксантов, а также использование методов физиотерапии, народной медицины (компрессы, натирания, примочки) и фитотерапии.

Несколько несложных рецептов.

Сбор. Смешать измельченные сухие растения: листья крапивы двудомной и брусники, цветки ромашки аптечной, траву мелиссы в равных частях. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 15 минут на водяной бане, процедить. Принимать по 0,5 ст. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Сбор оказывает противовоспалительное, мочегонное и обезболивающее действие.

Настойка корня сабельника. Измельчить сухой корень, залить водкой из расчета 0,5 л на 50 г корня. Настоять в темном прохладном месте в течение месяца, процедить. Принимать по 1 ч.л., предварительно разведенной в трети стакана воды, два раза в день за полчаса до еды. Курс — два месяца. Можно использовать для растираний.
Сабельник обладает обезболивающим, противовоспалительным, противоревматическим действием.

Настой коры ивы белой и листьев лещины. Измельченные сухие растения смешать в равных частях. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели. Сбор оказывает сильное противовоспалительное и обезболивающее действие.

Подарили шанс ростки подсолнечника

В молодости дядя постоянно страдал от геморроя, потом появились трещины прямой кишки, а финал — рак (вторая стадия), который выявили после операции, когда удаляли полип. Прошел курс химиотерапии, отправили домой. После выписки сказал, что готов лечиться любыми народными средствами, лишь бы окончательно победить болезнь.

К счастью, на его пути встретился человек, который ему помог. Мужчина страдал от рака двенадцатиперстной кишки и был просто фанатично настроен на выздоровление, чем «заразил» и моего дядю. Они оба начали есть ростки семян подсолнечника. 5 ст.л. сырых размятых семян дядя неплотно засыпал в банку (любого объема). Заливал водой так, чтобы жидкость полностью покрыла семена. Закрывал крышкой и ставил под кровать. Через сутки воду сливал, а банку закрывал. Спустя день осторожно высевал проклюнувшиеся семечки в плошку с землей. Там они прорастали пять суток. Срезанные ростки ел сырыми отдельно от другой пищи (можно добавлять в салат, но не в горячие блюда). Дневная норма — 50 ростков. И так каждый день. Для посева семян можно использовать пластиковые контейнеры, а землю менять в них два раза в год. Сейчас у дяди наметилась ремиссия.

Евгений СУХОВ,
Краснодарский край

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Проростки подсолнечника содержат полноценные белки и жиры с незаменимыми кислотами (Омега-6), углеводы, клетчатку, витаминно-минеральный комплекс, включающий витамины С, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, D, E, F, каротин, биотин, а также большое количество минеральных солей, в том числе йода, марганца, меди, фтора, кобальта, селена.

Весь этот «коктейль» укрепляет иммунитет, нервную систему, регулирует холестериновый обмен, препятствует образованию тромбов, оказывает благотворное влияние на мозг, способствует сохранению хорошего зрения и памяти, помогает ускорить регенерацию тканей после травм и иных повреждений, замедляет процессы старения, в том числе борется со свободными радикалами. И самое главное — останавливает прогрессирование онкологических заболеваний.

«ВЫШИВАЕМ КРЕСТИКОМ: ЖИВОТНЫЕ»



Традиция вышивать изображения животных не менее стара, чем сама вышивка. Такие картины издавна считались оберегами, призваны были защитить своего владельца от дурного глаза и жизненных бед. Еще один существенный плюс вышивки — мозг и память рукодельниц постоянно тренируются и, что самое удивительное, это происходит подсознательно. Предлагаем пополнить свою копилку схемами вышивки благородных лошадей, ласковых кошечек, сурового волка или изысканной зебры. Вышивайте вместе с нами и будьте здоровы!

«ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ: 50 ГОЛОВОЛОМОК И ВИКТОРИН»



В новом спецвыпуске журнала «Волшебный» найдутся увлекательные задания для всех, кто любит потренировать свою смекалку и желает расширить кругозор. Викторины, головоломки, веселые задачки, тесты на внимательность, а также лучшие анекдоты порадуют подростка, заинтересуют и взрослого. Задать каверзный вопрос или удивить эрудицией — запросто, если в твоих руках этот журнал! Развлекайся с пользой!

Подписка — выгодно!

«СВАТЫ»



Ищете дельные рекомендации медиков и проверенные народные рецепты? «Сваты» помогут советом! В свежем номере расскажем, чем полезны листья земляники и «королевское желе», как восстановиться после «короны», чтобы отголоски недуга не беспокоили многие месяцы. А диабетиков ждет подробная памятка, как обезопасить себя во время отпуска. Кроме того, подскажем недорогие способы отремонтировать квартиру, вырастить богатый урожай, научим отстаивать свои права, готовить не хуже шеф-поваров, развлечем житейскими историями, сканвордом и беседой с кумиром, рукодельницам подарим новые идеи для творчества. А для подписчиков на полгода — еще и два подарка!

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ПОЛУГОДОВЫЕ ИНДЕКСЫ:
ПО390 «Почта России», 83455 «Почта Крыма».

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»



Крепкое здоровье — бесценный дар, и в наших силах его сохранить. Подпишитесь на газету «Лечитесь с нами» — это настоящий кладезь рецептов народной медицины для профилактики и лечения различных заболеваний. Своим опытом и советами на страницах издания делятся врачи, фитотерапевты, травники и простые читатели.

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ:
П1200 «Почта России», 12680 «Почта Крыма».

Читайте в следующем номере «Доктора»



- Тема номера. Кому грозит Альцгеймер.
- Досье на болезнь. 10 фактов о головной боли.
- Из личного опыта. Изжогу «заедаю» мороженым.
- Питание с пользой. Что нельзя есть на голодный желудок.
- Любопытные методики. Тесты на туннельный синдром.

реклама

Сегодня также вышли:
«Золотые рецепты наших читателей», «Живу с диабетом», «Наша кухня», «Сваты», «Садовод и огородник», «Кухонька Михалыча», «Делаем сами», «Домашний», «Волшебный», «Домашние цветы», «Цветок», «Тетя Соня», «Сваты. Заготовки», «Психология и Я», «Вышиваем крестиком: животные», «Лечитесь с нами», «Веселые каникулы: 50 головоломок и викторин».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



N 11 (585), 8 июня 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл.,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл.,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 28.05.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ 2572

Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Фото: Shutterstock.com

Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет
22 июня 2021 года

Брокколи — по опухоли!

МНОГИЕ ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУТ БРОККОЛИ. Я ТОЖЕ НЕ ЛЮБИЛА, ПОКА НЕ НАУЧИЛАСЬ ЕЕ ГОТОВИТЬ. ЧАСТЕНЬКО ПОКУПАЮ ЗАМОРОЖЕННУЮ КАПУСТУ — ТАК ОНА ТОЧНО НЕ ПРОПАДЕТ. К ТОМУ ЖЕ ИМЕННО ТАКАЯ БРОККОЛИ НЕ ДАЕТ ПРИВКУСА.

7 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ЕЕ

1. Капуста содержит витамины A, C, K и фолиевую кислоту, а также магний и кальций. Такое сочетание микроэлементов — находка для тех, кто хочет иметь крепкие кости и зубы.
2. Укрепляет зрение, так как содержит каротиноид лютеин. Кстати, он же защищает кожу от пигментации.
3. За счет вещества DIM (дииндолилметан) не допускает переизбытка эстрогенов, помогая печени в их обработке и выводе. А также предотвращает гормонозависимые формы рака, в частности, молочной железы.
4. Благодаря нерастворимой клетчатке помогает при запорах.
5. Незаменима во время детокса (очищения организма) — достаточно съедать пару горстей брокколи в день;
6. Уничтожает поврежденные клетки — а это главный механизм борьбы с раковыми заболеваниями (с любыми формами).
7. Противостоит повреждению ДНК.

! Лучше есть брокколи в разных видах, не только в вареном, потому что многие вещества не выдерживают нагрева.

ДЕТОКС-СМУЗИ

на одну порцию



- 100 г замороженной брокколи;
- 50 г шпината;
- полпучка петрушки;
- пол-лимона с кожурой;
- 3-4 см корня имбиря;
- 2 ст.л. любых семян (лен, кунжут);
- примерно 300 мл воды.

Взбить в блендере до получения однородной массы.

САЛАТ С КУРАГОЙ

на две порции



- Полкочана брокколи;
- горсть кураги (или ягод годжи);
- яблоко;
- маленькая красная луковица;
- 3 ст.л. очищенных семечек подсолнечника (тыквенных или нарезанного миндаля);
- 3 ст.л. оливкового масла;
- 1 ст.л. яблочного уксуса;
- соль и перец.

Брокколи измельчить в кухонном комбайне. Яблоко и лук — тонкими дольками, смешать с брокколи. Заправить салат маслом, уксусом, приправить солью с перцем. Посыпать измельченной курагой и семенами подсолнечника.

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ «ХЛЕБ»

Можно есть вместо обычного хлеба, использовать для бутербродов, перекусов или в качестве основы для домашнего гамбургера.

- Полкочана брокколи со стеблем;
- два крупных яйца;
- 2 ст.л. овсянки (или миндальной муки);
- 1 ст.л. отрубей;
- по 0,5 ч.л. соли и разрыхлителя для выпечки.

Разогреть духовку до 175 градусов. Брокколи со стеблем измельчить в кухонном комбайне. Добавить остальные ингредиенты и взбить в комбайне до однородной массы. Распределить «тесто» на противне, застеленном пекарской бумагой, так, чтобы оно занимало примерно две трети. Выпекать около десяти минут до готовности. Остудить и разделить лепешку на порционные куски.



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70 × 200 см, 90 × 200 см, 120 × 200 см, 140 × 200 см, 160 × 200 см.



Суперцена от 1690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Чудо-шланг + подарок

30 м – 990 руб. *45 м* – 1390 руб.
60 м – 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб. *2 шт* – 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Самогонный Аппарат «Маруся»

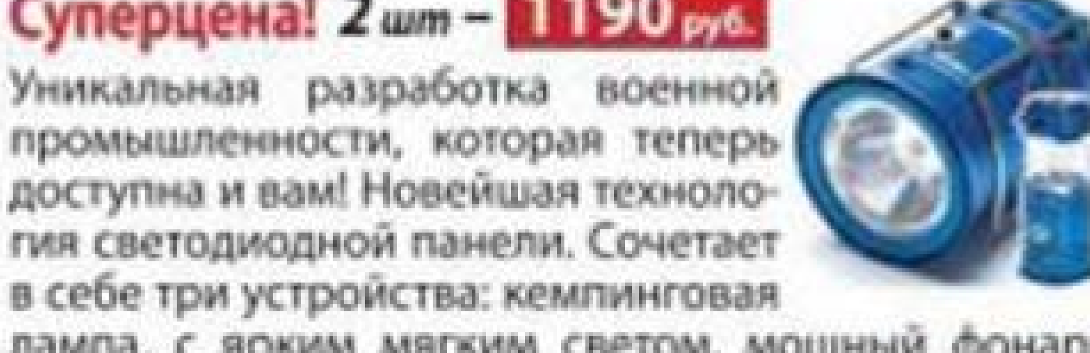
~~2900 руб.~~ 1690 руб.

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! *2 шт* – 1190 руб.



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т. к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ 1990 руб.

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни.Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!

Термо-керамический обогреватель

~~1990 руб.~~ 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °С. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



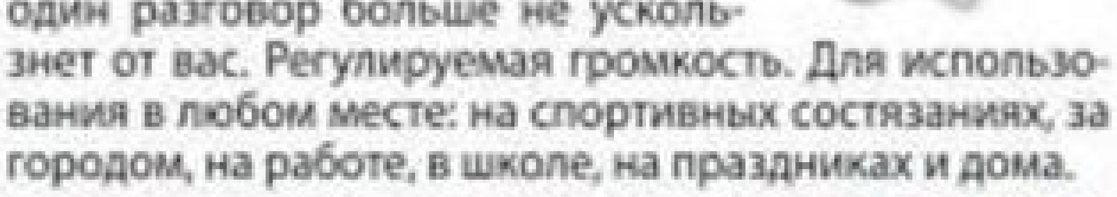


~~1710 руб.~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

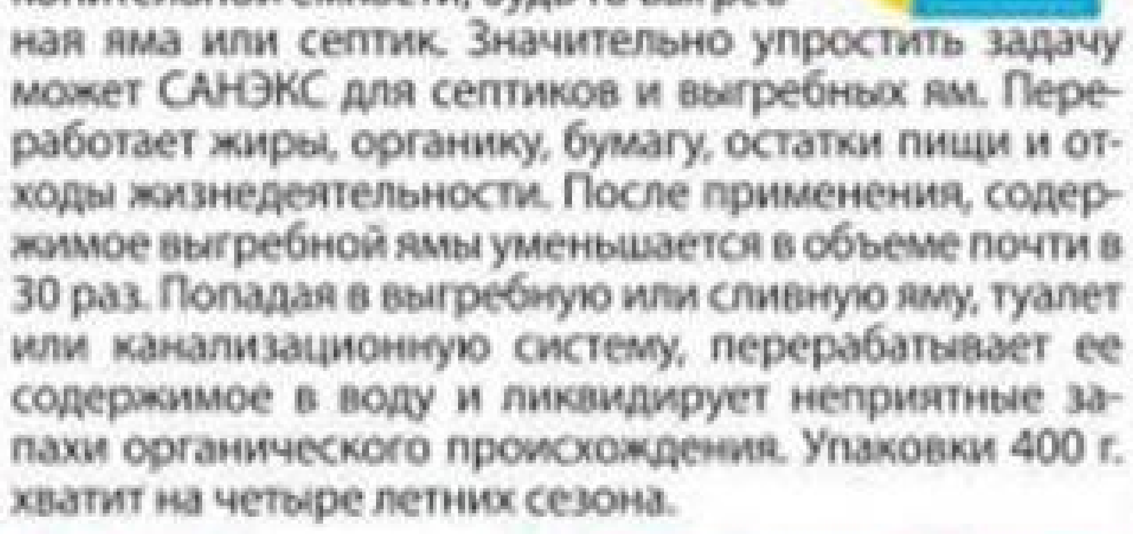
Усилитель звука 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.



Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1990 руб.~~ 1290 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одеяло, зимнюю одежду, ковер) без механической деформации белья. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Производство: Россия

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – 790 руб. *2 шт* – 990 руб.

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Фотошторы «Золотое искушение»+ Тюль В ПОДАРОК!

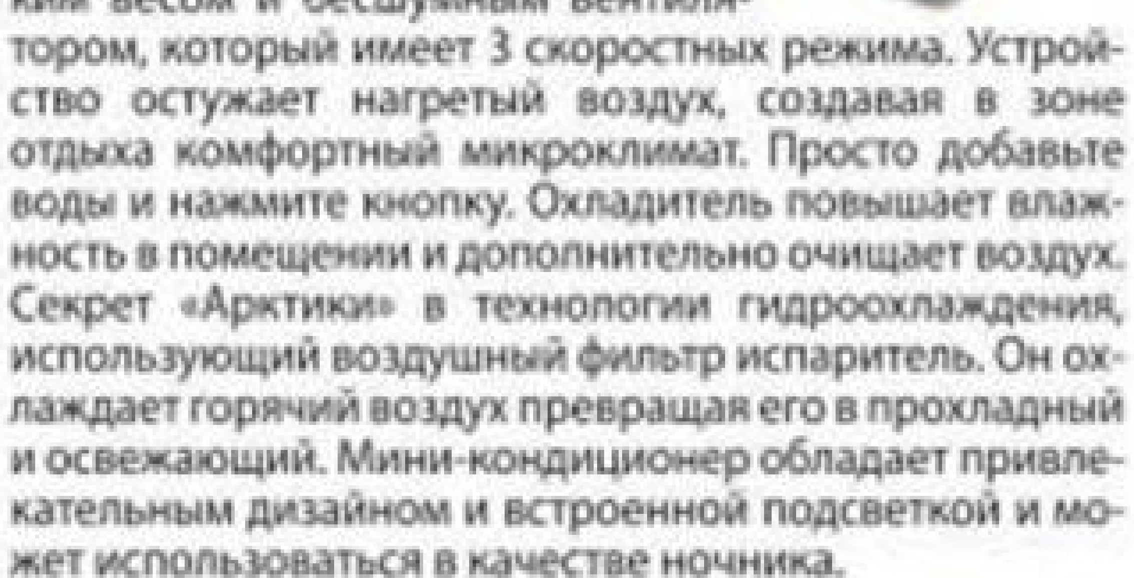
~~2990 руб.~~ 1990 руб. *Габардин: 145×260см – 2 шт.*



Мини-кондиционер «Арктика»

~~3990 руб.~~ 1990 руб.

Компактный персональный охладитель наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой всего за несколько минут. Он обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Устройство остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Секрет «Арктики» в технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр испаритель. Он охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Мини-кондиционер обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.



Культиватор «Торнадо»

~~2500 руб.~~ 1690 руб.

Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!



С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 08.06.2021 по 21.06.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адр. 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Курс на крепкое сердце!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ